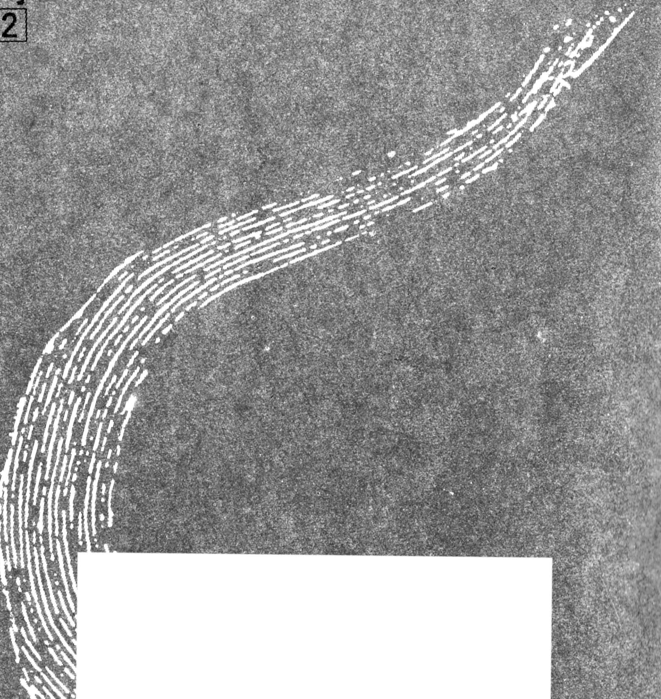
四字禪語

身心頓悟法門 2



桂川道雄／編
林精陵／譯

漢欣文化公司

前言

「禪」是但可智證，不可言說的，因爲禪理本來就無說，因此，歷代禪祖師們都奉行「言語道斷」此一法則，「禪」是「佛曰不可說」之物。但是，控制舌頭容易，馴服心猿則難，因爲心猿易放難收；人的心念生生滅滅，此起彼落，相續不已，故而在「言語道斷」之上，還要加上一個「心行處滅」（心行就是心念）。無心、無言方爲透脫禪機。

很奇怪的是，每當物質文明發展到某一高峯時，就會產生一股「宗教熱潮」：利用宗教來填補人們因物質上的無缺，所帶來心靈的空乏。在這些宗教熱潮當中，有以爲人謀名求利者，也有爲人謀福消災者，也有假借宗教信仰之名，而行詐財盜色之實者，然而，在所有的宗教熱潮當中，反而是以「言思路絕」的禪宗最引人注目，由坊間書肆中，談禪論悟之著作汗牛充棟的情形，即可想見其盛況。

一般人習禪，是爲了求「覺悟」，坐禪，是爲了求「禪定」。事實上，佛教的解脫道修持法，是以「戒」爲起步，「定」爲重心，「慧」爲目的，其中的「定」就是「禪定」（聖嚴法師語）。然而，中國的大乘禪以爲習禪未必要到道場去，坐禪，也不鼓勵形

式上的「只管打坐」。誠然，道元禪師曾說過：「坐禪是安樂的法門。」然而，重視內心自證的禪宗，卻要求人們在行住坐臥的日常起居中，無一不可修禪，無一不可習定。擔柴挑水是禪，吃飯睡覺是禪，只要心無罣礙，則到處都是禪宗道場，隨時皆可悟道。「四字禪語」一書，便是本於這種「平常心是道」的原則而寫成的。

也許是人們愈來愈富裕，加上社會風氣的演變，在金錢掛帥的前提下，有錢人日益企求富饒資財，而一般平民百姓更是努力向「錢」看齊。原本是做為心靈救贖的宗教信仰，如今卻淪爲與一般物品相同的「有價之物」。人們重視的是：投資在「宗教」上，有何利益可回收？人們要求的是「結果」，而相對於通往結果的「過程」，則是被有意無意地忽略了。

本書中的所有四字禪語，均可視爲是一種「結果」，但是文中所倡導的，卻是希望人們能拋開文字表面所浮出的意象，將之落實到日常行住坐臥，將數百年來，衆多古德禪師智慧的精華，重新賦予新的意義，希望人們更重視悟道的過程。畢竟「佛法不離世間法」，唯有在人世落地生根，佛法才能發揚其真精神。

禪是不立文字、不可說的，然而，中國禪宗的祖師慧能是教人不要執著於文字。釋

迦牟尼在靈山會上拈花示衆，唯迦葉破顏微笑，傳「以心傳心」之風。同樣的，當我們拜讀佛教典籍，看到契合心意的段落時，不也如迦葉般破顏微笑，爲先德的睿智雋思低頭？同樣的，在經文字句中，我們也知道了無論處於那一個時代，人們的最大目標，還是在尋求對各種煩惱、痛苦的解決之道，也可知道苦、惱一直都是人的重擔。

不管是時代如何流轉，人生的變化始終是相同的。人的出生皆從「零」開始，其間經歷老、病等過程，爲了短暫的浮雲富貴而拋棄了人的本來面目。很可悲的是，社會中人盡是名利中人。唯透脫的人能勘破世事無常、如幻如夢，一切都是虛妄不實的，因此常感清涼自在。故而六祖壇經的開宗明義第一章，便要人能夠把握「自性清淨」：「我們只要把握這個心，便可以立刻成佛（但用此心，直了成佛）」，擺脫生死輪迴之塵網。

從禪師的思想言行錄來看，中國的禪宗是重視「悟」的，「悟」的根本在於「心」。人之有七情六慾、四苦八苦的感受，完全是由於心念作用而發生的，而眼前人們的最大缺點，便是在於人們只知照顧四大假合的肉身，而忘了照顧成佛的本真，因此而難以達涅槃之境。

然而，現代人的自性，幾乎已被現實奢靡的風氣所掩蓋了，因此才有清新雋永、發

人深思的「四字禪語」的成書。書中沒有艱深難懂的字眼，也沒有故示高明的深奧言論，它有的，只是將通往涅槃之路的「八正道」，以淺顯易明的字句表達出來；在各個篇章段落間，也令人衷心體會到佛陀的慈悲誓願，教示人們在此現實世界中，如何離苦得樂的解脫之道。

世上的所有宗教都提到心性，但沒有像佛教這般深入透澈。佛門號稱「空門」，但是佛教並不否定、排斥一切，相反的，佛教認爲宇宙間的萬事萬物都是因緣具合而生，因緣散離則滅，生滅之間存在著一個緣法，並不完全是虛無的，所謂的「空」，是指「諸行無常」——一切現象變化不已，與「諸法無我」——一現象都無我之實體，因此是「真空妙有」、「空有不二」。

看了「四字禪語」而能徹悟人生如白駒過隙，富貴功名轉眼成空者，是與佛法有緣者。不求徹悟禪機，而只求文字解者，何如再進一步，破除文字執，讀出言外之意。至於無暇細審「四字禪語」者，不妨瀏覽一下「八正道」的要目及各章標題，多認識有關禪學的四字禪語，也等於是在心田中種下根苗，待因緣具合、善根萌發之時，自會有所領悟。因爲，只要是有修持（過程）者，就一定會有所「悟道」（結果）。（彭蕙苓執筆）

◉目錄

四字禪語

四諦八正道　卷首語……11

第1章 正見

❶「眼橫鼻直」……14
❷「奚仲造車」……16
❸「一蓮托生」……18
❹「灰身滅智」……20
❺「只管打座」之一……22
❻「衆善奉行」之一……24
❼「悉有佛性」之一……26
❽「身心脫落」……28
❾「即心即佛」……30
❿「如是我聞」……32
⓫「不立文字」……34
⓬「柳綠花紅」……36

第2章 正思惟

⑬「不可思議」……40
⑭「盤山精肉」……42
⑮「隻手音聲」……44
⑯「隨處作主」……46
⑰「少欲知足」……48
⑱「大活現成」……50
⑲「俱胝豎指」……52
⑳「鐵鎖金鎖」……54
㉑「怨憎會苦」……56
㉒「因果報應」……58
㉓「悉有佛性」之二……60
㉔「一字三禮」……62

第3章 正語

㉕「萬法一如」……66
㉖「潛行密用」……68
㉗「趙州狗子」……70
㉘「上求菩提」之一……72
㉙「多聞第一」……74
㉚「昏昏默默」……76
㉛「解空第一」……78
㉜「聾盲摸象」……80
㉝「久遠實成」……82
㉞「快馬一鞭」……84
㉟「喫茶喫飯」之一……86
㊱「因緣時節」……88

第4章 正業

37「清風匝地」……92
38「心無罣礙」……94
39「須彌南畔」……96
40「南泉斬貓」……98
41「四無量心」……100
42「三輪體空」……102
43「如愚如魯」……104
44「空即是色」……106
45「和泥合水」……108
46「覺者安眠」……110
47「怨親平等」……112
48「一期一會」……114

第5章 正命

49「不酤酒戒」……118
50「不留竹聲」……120
51「切磋琢磨」……122
52「盡十方界」……124
53「十界互具」……126
54「真正見解」……128
55「泥多佛大」……130
56「悉皆成佛」……132
57「三衣一鉢」……134
58「降魔成道」……136
59「照顧脚下」……138
60「喫茶喫飯」之二……140
61「應病與藥」……142
62「安心立命」……144

第6章 正精進

63「啐啄同時」……148
64「善惡難定」……150
65「趙州洗鉢」……152
66「直心道場」……154
67「心頭滅卻」……156
68「至道無難」……158
69「上求菩提」之二……160
70「四苦八苦」……162
71「可離我見」……164
72「廓然無聖」……166
73「香薰燒自」……168
74「一水四見」……170
75「一得一失」……172

第7章 正念

76「吾唯知足」……176
77「貧者一灯」……178
78「萬法歸一」……180
79「涅槃寂靜」……182
80「如實知見」……184
81「倩女離魂」……186
82「世法不破」……188
83「調伏醉象」……190
84「自然法爾」……192
85「諸行無常」……194
86「空手還鄉」……196
87「一針三禮」……198
88「以心傳心」……200

第8章 正定

89「日日好日」…… 204
90「拈華微笑」…… 206
91「自業自得」…… 208
92「真實人體」…… 210
93「衆善奉行」之二…… 212
94「電光影裡」…… 214
95「滴水滴凍」…… 216
96「枯木寒巖」…… 218
97「行住坐臥」…… 220
98「肝腎道心」…… 222
99「安樂法門」…… 224
100「只管打坐」之二…… 226

有



佛陀稱他覺悟的真理爲「四諦八正道」。

四諦是——

♠苦諦……有關苦的真理。
「四苦八苦」乃泛指人的一生中所遭遇的各種苦難。

♠集諦……導致痛苦的原因之真理。
人們心中痛苦的癥結，便是心中熱烈燃燒的慾望之火。

♠滅諦……導致痛苦的原因之真理。
假如心中的慾望消滅，苦也就跟著消失無形。

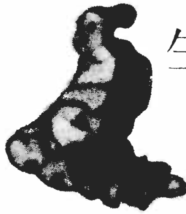
♠道諦……消滅痛苦之方法的真理。
如何消滅慾望之火？
以正確的智慧，過著積極正當的生活，如此，慾望自然消失。

「道諦」的具體實踐方法有八種，即「八正道」。

⊙卷首語

禪語乃在說明禪的眞義或禪的精神，也是佛陀覺悟的言語。本書條列了一百項禪語，全部出自佛陀的教示。

「四諦八正道」分爲正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八章，希望能加深讀者對禪的了解。



生

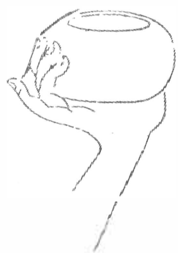
正見

第1章

所謂正見，
是指對世間萬物的正確看法。
從平時就要學習正確的生活態度，
這是需要長時間的學習與磨鍊。



眼橫鼻直 ❶



日本道元禪師尚未找到可以指點他迷津的老師以前，他曾歷經無數苦難，因爲他執意以嚴肅的態度，面對一切事物。一般人只要求做到嚴以律己，已經相當不易了，但道元禪師不以此爲滿足，所以歷經千辛萬難，冒險至中國，尋找心目中理想的老師。

然而，到了中國以後，尋師的過程，並不順利，他走遍各道場，幾乎找遍中國各地，仍遍尋不到。就在他萬念俱灰時，幸運的遇到如淨禪師。在如淨禪師的教誨之下，道元禪師全心全意地修行，終於悟得眞理。

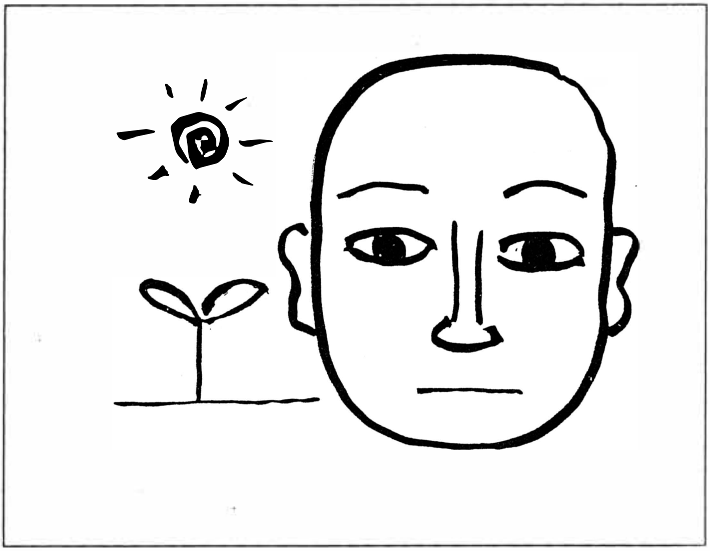
結束了中國的修行，他回到日本的第一句話就是「眼橫鼻直」。所謂眼橫鼻直，意指雙眼並排，鼻子則居中縱向。一般人都認識這是臉部的基本結構。開天闢地以來，人類的五官造型便是如此，所以視以爲常而不生疑。

但道元禪師告訴我們：若要深入思考此問題，其實是相當不簡單的。事實上，眼鼻的排列並非只爲了美觀，除了配合腦部構造外，雙眼使我們眼界更開闊，不偏執一，鼻

居中，則使我們凡事皆能專心一志，專務力求。所以人類之五官，實是上天巧奪天工的精心傑作。

因此，凡事應虛心學習，待人則恭謙有禮。將日常生活中的行爲儀節，視爲認眞修行的途徑之一，則虔心向佛之路，當在不遠矣。換言之，灑掃洗滌、飲食沐浴，皆是坐禪修行的重要課題。

即使平淡無奇的日常生活，切勿無心空度，應該勤勉學習，潛心修行，種子才會萌芽成長，修成正果。一分耕耘，一分收穫。豐碩的果實，需要平時的灌漑播種。



奚仲造車 ❷



古代中國，有個名叫奚仲的人，是位造車高手。當時所造的，當然不是現代汽車，也許是手拉貨車吧。

倘若把車的輪、軸皆拿掉，則你所見的車子，將變爲何物？如果認爲拿掉輪、軸、車子就不再是車子，而成爲另一種東西，這是狹隘的看法。

事實上，拿掉這些，車仍然不失其體，仍是車。例如：一個人的手腳被砍斷了，那麼他是否還是人呢？我們不能說他失去肢體，就不再是原來的那個人，所以也不能因車子的外觀改變了，就說它不是車。

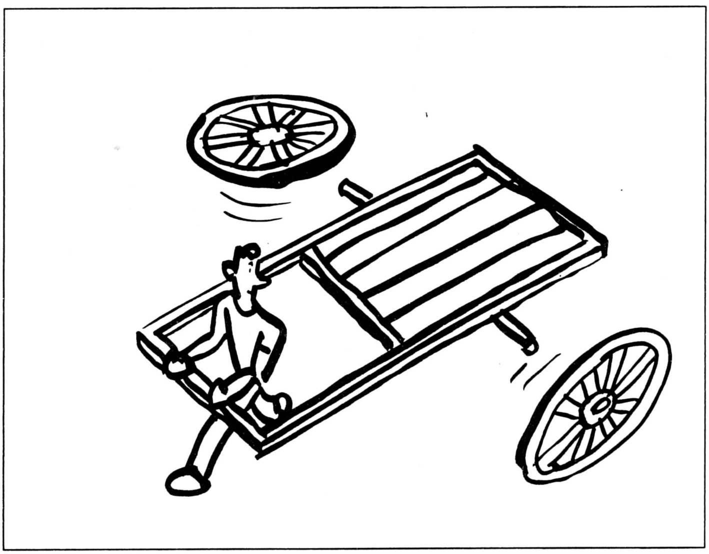
一般人以爲，生病住院，正是人生過程中的休息時間，因而放鬆自己。然而不論健康或生病，隨時藉機鬆懈自己的人，可能一輩子都將活在生病的陰影裡，不知不覺浪費了大好生命，虛度光陰在休息、養病。

即使處在最惡劣的環境、身心陷於極度疲乏之狀態，也要積極勤勉的過日子。

好慕虛榮和重視頭銜者，一旦失去這些，頓覺貧窮、困乏，其實富貴榮華本是身外物，何須汲汲於此？

有些人遭逢劫難或挫折時，便求助於佛教和禪，把佛教當作特效藥。事實上抱著這種心態求助佛學，根本缺乏虔敬之心，很難得到實際效果。

「奚仲造車」這篇文章，就是提醒我們，凡事要先內省。



一蓮托生 ❸



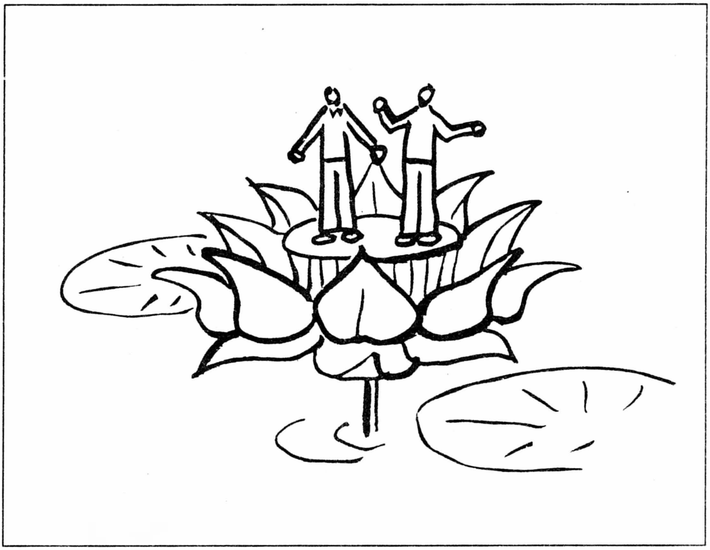
佛語「一蓮托生」，是指托生於極樂淨土中的同一朵蓮花。蓮花乃是最能象徵佛教的花，它有著出淤泥而不染的美好氣質，也只有純潔、神聖的蓮花，才能襯托釋尊。雖然人的一生，難免遭逢許多困厄險境，但若能以達觀的心境看待週遭的一切，早晚都有「覺悟」的一天。

釋尊出家以後，歷經六年的苦行僧生涯，最後於一棵菩提樹下坐禪，一個星期後，便悟得眞理。然而覺悟以後，釋尊不但沒有停止坐禪，並且準備進一步進入涅槃的境界。所謂「涅槃」，是指熄滅心中的煩惱之火。煩惱不再，也就是一般人所說的「死亡」狀態。

梵天懇求釋尊講述他所悟到的「眞理」，然而釋尊的回答竟是：「梵天啊！我悟得的『眞理』，意義深遠，很難向你解釋，世上的凡人是無法理解的。」假如梵天當時就此打消尋求眞理的意念，也就沒有現今的佛教了。他並沒有打退堂鼓，企圖說服釋尊，

說道：「社會上仍有一些沒有私心雜念，誠心禮佛者，他們就像生長在淤泥中的蓮花一般，期待高僧的教化，才得以像盛開的蓮花超凡脫俗。」這番眞誠的話，終於打動釋尊的心。

你我都願來生轉世於蓮上，但並非單獨一人坐在蓮上，而是同登極樂境界。而此生要如何修行，才能有此人際關係，這的確是個值得深思的問題。



灰身滅智 4



佛教發源於印度，經由兩條路徑傳播，終於普及。其中一派越過喜馬拉雅山傳到中國，然後又流傳至朝鮮、日本。這派往北傳的佛教，又稱大乘佛教。另一派由印度，經由斯里蘭卡、緬甸，最後南傳至泰國的，稱爲小乘佛教。

若以北傳、南傳佛教來區分這兩派佛教，或許還容易理解；若以大乘、小乘佛教之稱呼，則較難理解了。

所謂「大乘」是指大型的交通工具，即一次可載很多人，解救許多人，而「小乘」的載運量較小，所以不適合搭載多數人。小乘佛教是大乘佛教者所賦予之名，但是在盛行南傳佛教的國家，卻不自稱爲「小乘佛教」。

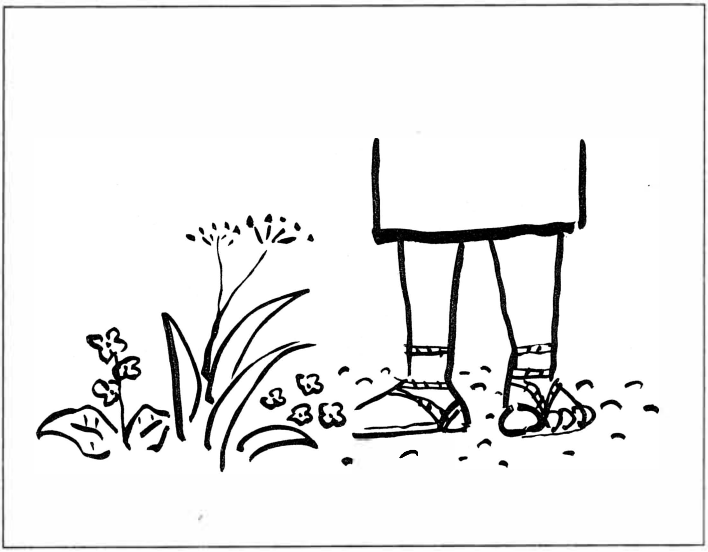
「灰身滅智」就是南傳佛教的特色之一。意思是：將軀體燒成灰燼，滅除心智。對我們而言，彷彿是「死亡」的狀態。

假如把「灰身滅智」這個道理以「花圃」爲例，可知這座「花圃」一定是由行家親

手栽培，花色劃一，分寸不違，自然「花圃」中也見不到雜草。

信奉大乘佛教的人則剛好相反，他們認爲種植的花草是否齊整並不重要；正因爲花草的種類繁多，所以人生才多采多姿。萬紫千紅的花朵固然美麗，但是淳樸的小草也有其令人可敬可愛之特質，「花圃」中的雜草熟視之下也美麗。

「灰身滅智」講究的是，追求人生最理想，最完美的境界。而這個看法，究竟是好是壞，乃是見仁見智的問題。



只管打坐 5 〈之一〉



這是曹洞宗教義上的至理名言，意謂：坐禪的時候要全心投入，心無雜念。

有些深奧的問題，雖然可以冷靜的頭腦加以分析；以科學的方法找到答案，但對於其中蘊涵的道理，若非掌握問題的核心，實在很難理解。

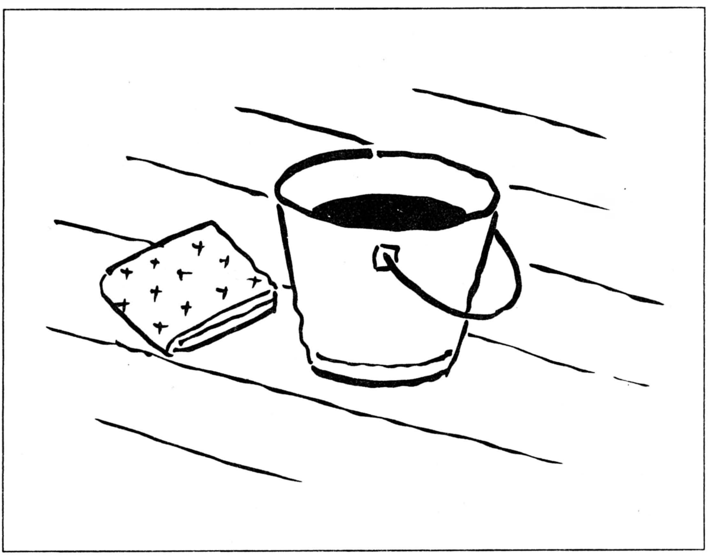
研究佛學的眞諦，倘若能只以腦力思索，而不在於用心體會，即可了悟眞理；如此，那麼是不是聰明的人就能解脫，對於那些愚鈍魯直的人，是不是永遠都無法悟得眞理，得到解脫了呢？事實並非如此。

禪的修行，首先要從日常生活做起，把「打坐」當成修身的必要功夫，思考與學習應該毫不間斷，即使有學校功課或升學競爭的壓力，也應持續不斷作修行的功夫。

專心一意的坐禪，不但能修身養性、釐清心緒，甚且對過去的迷惑，都能一一找到解答，獲得頓悟。所以坐禪最忌心浮氣躁，心神不定，一定要摒除塵俗雜念，才會日起有功。

以「擦地板」這件事爲例。擦的時候不要認爲這走廊不久以前才擦過，所以不認眞擦洗；更不要爲了得到朝拜者的稱許和褒獎，才努力做這件工作。有所爲而爲，所下的功夫實非眞正的修行。應讓自己習於此打掃工作。

一旦習於這份工作，則每次手伸入冷水桶中，自然不再以爲這是件苦差事，而是一種活動筋骨、鍛鍊身體的運動。所以思考一件事情，要從不同的角度思索，多方探索，才會得到眞正的覺悟。



眾善奉行 ❻ 〈之一〉



唐代鳥巢道林禪師，他和一般和尚不同的是，常年住在寺院中的一株松樹上，而這奇異的生活習慣，成爲附近人們趣談的話題。有一天，名詩人白樂天專程來訪，看到盤坐在樹枝上的道林和尚，不禁驚呼：「危險！」聽到這句話，和尚不但不爲所動，反而對他說：「你才危險！」樂天反駁道：「我安安全全地站在地上，那裡會有危險？」，和尚搖頭嘆道：「你還未覺察到生命的無常，這就是你最大的危險。」

二人的對答，頗富禪機。白樂天且請教道林和尚：「如何是佛法大意？」

道林和尚回答：「諸惡莫作、眾善奉行」。意謂，佛教的基本義理就是多做善事，常存善心。

而樂天對於這樣的回答，自然不滿意，便打破沙鍋問到底。不斷請教的結果，他終於悟到道林和尚佛法的偉大之處。

當聽到道林第一次的回答，樂天露出疑惑的神色，說道：「這個道理即使三歲稚童

也知道」，他以爲道林和尚會爲之語塞，誰知他的回答大出樂天的意料之外。

「善惡之別，自然連三歲孩童也知道，但若要眞正身體力行，即使如八十歲老翁這樣閱歷豐富，也不易徹底做到。」

這一來，白樂天可就無話可說，因爲一般人的通病就是，只知坐而論道，不知起而力行。

知與行之間的確有很大的差距，就像「畫餅充飢」的道理一樣，畫中的餅儘管再美味可口，終究無法填飽肚皮，而道理再精闢獨到，若不確實力行，實無異於不知這些道理者。



悉有佛性 7 〈之一〉



「一切衆生　悉有佛性　如來常住　無有變易」此乃佛經禪語裡的一節。

此話意謂「世上衆生，其內心皆存有佛性」。但道元禪師對此語的解釋則是—衆生的心中，完全充斥著佛性，除了佛性以外，別無他物。

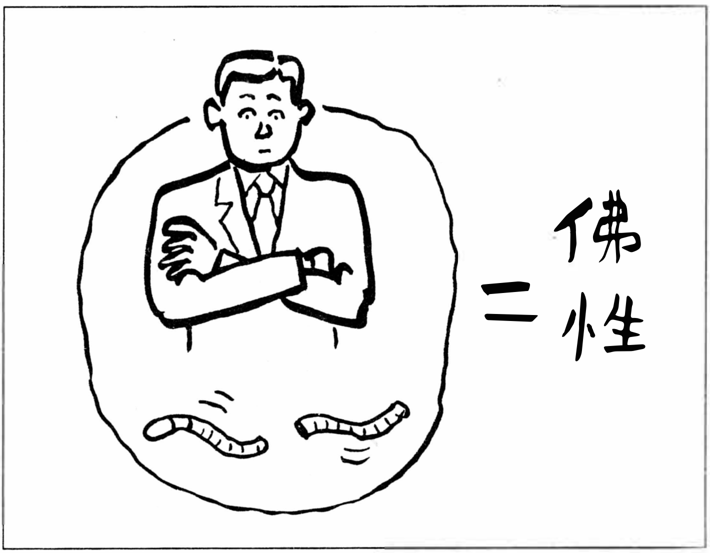
禪語有這麼一段問話：「把蚯蚓的身體切成兩半，究竟那一半才有佛性？」倘若把牠的身體和佛性分開考慮，也許就會被問題迷惑，而無法回答。

而「悉有佛性」的解釋也是如此，而有兩種觀點迥異的解釋—佛性是存在於身體？抑或存在自己的內心呢？

「日日是好日」是人人皆知的名句，但對於「好日」的定義則人人不同。到底是中了愛國獎券第一特獎的那一天叫做好日？還是平安度過一天稱爲好日？

當然，一般人的想法總是較趨向後者，所謂知足常樂，對於「好日」的定義，應該是平安幸福的一天。

至於佛性的解釋，也是以道元禪師解釋爲存在於內心，比較清晰、易理解。



8 身心脫落



宋朝時，道元禪師來到中國的天童山，跟隨如淨大師修行，如淨禪師對於修行的要求，相當嚴格。

一天，道元在禪堂坐禪時，坐在他旁邊的和尚打瞌睡，被如淨禪師瞧見，便嚴厲責備那個禪僧，且非常生氣地脫下鞋子，拿鞋子責打他，並怒喝道：「參禪時，應該身心脫落，豈可偸懶打瞌睡。」

雖然這些話並非對道元說，但是道元卻因此而覺悟。

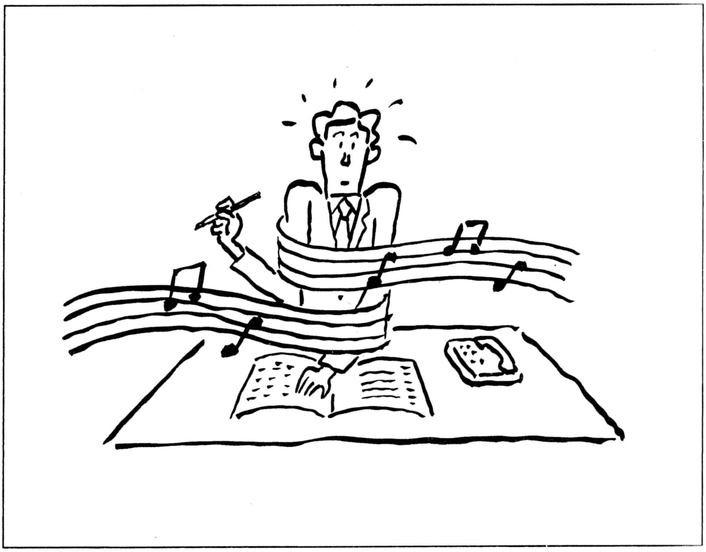
「身心脫落」是指精神（心）和肉體（身）都應滅卻，要全心投入現在的工作。以坐禪就是坐禪，不要專爲鍛鍊心志而坐禪，或想著坐禪能得到那些利益。

觀察我們身邊的人們，大部分的人都無專心投入手邊的工作。有人認爲在工作場所中播放音樂，可以提高工作效率。事實上，聽音樂眞能提高工作效率嗎？如果沒有音樂就無法致力工作，那麼，一旦沒辦法播送音樂時，又該怎麼辦呢？

大部份的人認爲音樂可以提高效率，其實這是一種錯覺。

在「身心脫落」的世界中，我們執著於一件工作的意志，也許仍會消失。但若能達到此非我狀態，超越了自己的意志力，領悟了佛性，不但工作效率提高，工作時間自然沒有限制。

「所謂的學習佛道，就是學習克服自己」這是道元禪師的至理名言，正與我心有戚戚焉。



即心即佛 ⑨



馬祖道一禪師以「如何是佛」詢之於人，但是也自己回答：「即心即佛」，然而，其他的人向馬祖請教同一件事，馬祖卻相反地回答他：「非心非佛」，而究意那一個答案才是正確的？從結論看來，這兩個答案都正確。事實上，以禪學來解釋，是極容易理解的。但是，在此，我以現代人的理論來說明，否則，很難取信於衆。

爲了取得科學根據，我們在「坐禪中心」利用各種電子儀器，來測驗禪僧的佛性。我們常說「心無旁騖」，以爲心是控制思想的主宰，其實以現代科學的眼光來看，腦才是意念的主宰。所以，將測試器放置頭上，希望能測出「禪心」。

爲了讓只信科學，而不信佛的人相信，所以有這些實驗證明「禪心」或「佛心」，然而這些實驗資料不過是爲了取信迷信科學的人，實際上，是根本沒必要的。

有些人爲了消除壓力，就以音樂或聞某種香味，想藉此放鬆心情減輕壓力；事實上，問題仍是存在，壓力也沒有消除，因此這些舉止是不能解決煩惱。

華嚴經裡言：「心佛及衆生　是三無差別」，其實心、佛及人（衆生）三者，根本就是一體，並非毫不相干的。

假如我們把心解釋成佛，按照現在一般人的說法就是「佛心」。

儘管功能再好的電腦和儀器，也比不上人的思慮周密。所以馬祖道一會對只相信數據的人說：「非心非佛」，而對輕視佛的人說：「即心即佛」

所有禪的問題並非只在語錄或資料中，最重要的是領悟佛心，進入佛的境界。而且，不只要思考，還要努力實踐，眞正體驗坐禪。



⑩ 如是我聞



佛教的經典皆是以「如是我聞」開始。佛傳有云：釋尊入滅以後，他的五百個弟子集合於摩伽陀國王舍城的郊外，確認整合他們各人從釋尊聽得的教示。因爲他們受教的機緣個別不同，所以必須齊聚一堂，就著各自的記憶，互相矯正各人教義的缺失或矛盾。

「如是我聞」，即謂「我親耳聽到釋尊的教示」，和基督教常說的「主曰」的意義相通。

如果詢問一個小孩子：「爲什麼你不可以做這件事？」孩子往往回答：「老師說的」或「媽媽說不可以」，孩子並不明白不可以做的眞正原因何在？但因爲老師或父母的訓誨，使他知道不可以違背去做。

「如是我聞」的眞正精神應該解釋爲：「我就是這樣被教導的」。

因爲每個弟子的根器不同，所以無法論定釋尊眞正的教法。實際上，爲了解釋迦牟

尼所教示的佛教，我們有必要一一討論每個弟子所得到的教示和解釋，與佛教的眞義或許有出入；而「如是我聞」，就是指各人私下所聽聞的說法。

信佛，不應求對佛或神一番頂禮膜拜後，能得到實質的報償和利益；應該要像生產機器般地週而復始的運作，保有虔誠的信念，早晚念茲在茲。如此，心中有了篤定的信仰，心自然平靜祥和，獲得頓悟的機會當不遠矣！



不立文字 ⓫



假如把一杯白開水加糖攪拌，即爲一杯香甜的糖水。有那些方法可將這種美味傳達給他人？

如果以語言表達這種滋味，自然會受到諸多限制，無論如何巧妙運用語言，也無法完全傳遞這種感覺，換言之，愈是巧妙地說明，便愈失其眞實性。

想要達到禪的覺悟境界也是一樣，語言和文字所能表達的，終有界限，所以禪宗主張「不立文字」，表示語言所無法形容的境界，唯有禪坐才可體會這種意境。

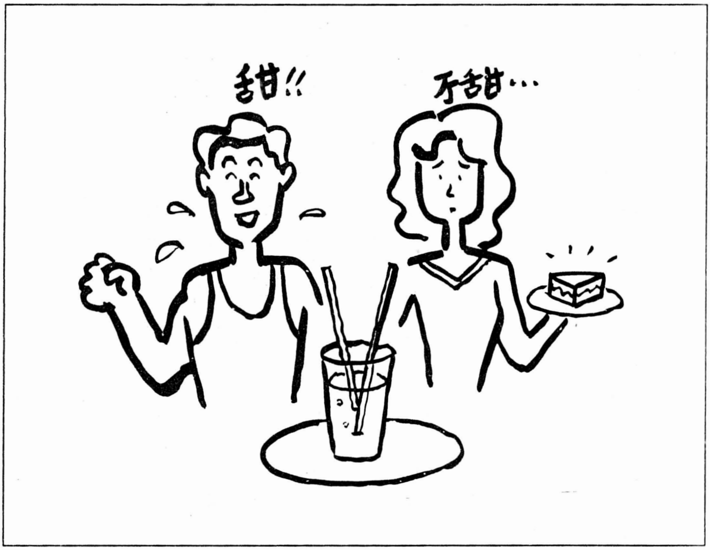
參加禪坐會，通常都有老師說明坐禪的方法和姿勢。例如：兩腳必需交叉盤坐，背脊要挺直，雙手如何持法界定印。這種簡易的說明，參加者自能理解，然而每個人所達到的境界，對禪坐的感受，則各有不同。

而同一杯糖水，也因嘗的人情況不同，而有不同的感受。口渴的人會認爲這杯水相當甜美可口，相反的，剛吃過甜食的人，再喝這杯水，也許就不覺得甜了。

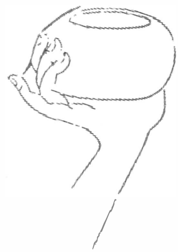
在禪坐會裡，體會坐禪的人，每個人的感想都不同，這是一定的。倘若每個人的感覺都相同，就不是禪的境界了。因爲有各種不同的心得，因而有了豐富的宗語錄，擴大禪的思想。雖說「不立文字」，但是爲了記錄、保存，還是要藉著語言文字，來表達禪的高深理念。

但是，自己信奉的手冊，對他人不見得有用，反之亦然。

所以坐禪必須親自體驗，就像品嘗糖水的味道一樣，所謂「如人飲水，冷暖自知」。



柳綠花紅 ⑫



柳樹是綠色的，而花則姹紫嫣紅，這是天經地義的事，也是大自然的神妙之處。而人生有些挫折，往往是冥冥中注定好的。就像「柳綠花紅」，是極自然的。能坦然接受意外的打擊，才是禪的境界。而云云衆生，大多數人仍無法做到這點。

對於喪失孩子的父母而言，要承認這種悲劇乃是生命裡注定的劫數，的確不易。

事實上，失去孩子的父母，最容易達到超越生離死別之痛的境界。

有痛失孩子的雙親，抱著孩子的遺體痛哭失聲，要求釋迦牟尼使他們的孩子復活。釋尊時代的父母和現代的父母一樣愛子心切。

釋迦牟尼告訴他們，唯有白色的罌粟能救這孩子，而這朵罌粟花必須來自從沒有親人死亡的家庭。

聽到了這話，孩子的父母以爲只要擁有這朵罌粟，就能救活孩子，很高興的挨家挨戶詢問，然而卻找不到條件符合的家庭。

當他們拖著疲憊不堪的身體回到家裡，釋迦牟尼便告訴他們：「有生則必定有死，生死輪迴是一定的道理，任何人都無法違背這個道理，無法長生不死。」

父母終於發現自己的愚昧無知，從此以後便皈依佛門。

我們必須學習接受現實世界中的許多悲傷和痛苦，既然躲不過，何不坦然面對。

人生就像大自然的消長一般，有生有滅，有快樂也有悲傷，所以遇到悲痛的事，只要想想「柳綠花紅」這句話，想想自然界萬物的循環不息，自然能釋懷。



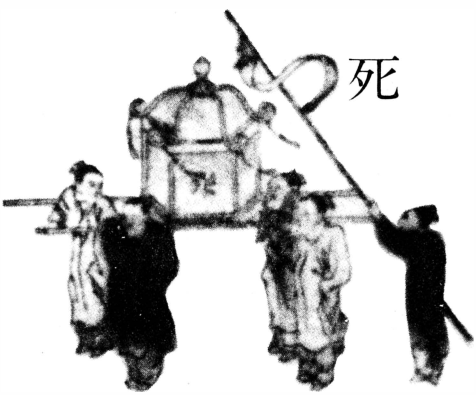


病

正思維

第2章

所謂正思惟，
是指正確的思索，
並非主觀的自我本位主義，
而是對事物要有正確的判斷力。



13 不可思議



所謂「不可思議」是指稀奇古怪的事情，就是無法用言語形容，也不能以正常的思慮來判斷的事情。這和「奇蹟」有點類似，但是意義稍有不同。

佛教中雖無奇蹟之事，但卻有「不可思議」之事。以結果來論，此兩者看似相同，其實完全不同。

假如你遇到合不來的上司怎麼辦？是下班後和同事一起去小酒店喝酒，藉機發發牢騷，消除心中的不滿，還是自認運氣不好，勉強逢迎上司。或者認爲兩、三年後，彼此都有調動的機會，因此暫時忍耐下來。

無論你採取那一種方法，現實的情況仍無法轉好，說不定兩、三年後，換了一名更合不來的上司。所以，爲什麼不現在就立即解決這個問題呢？

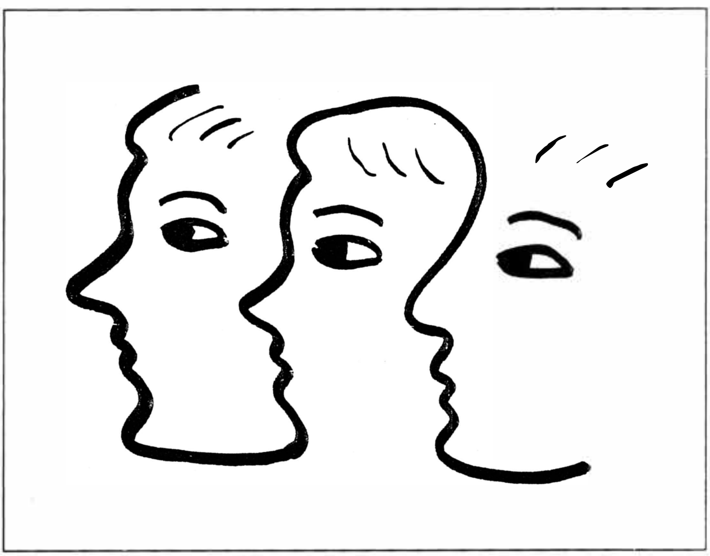
兩個玻璃杯相碰，不是一個破裂，就是兩敗俱傷；倘若避開這種碰撞的機會，是不是保有了兩個完整的玻璃杯。同樣的，把痛恨上司的心理擺在心裡，儘量不要表現出

來，適時修正自己的心態，則事情是不是可以漸漸改觀？

通常，我們遇到棘手的痲煩，或遭到不合理的指責，總是埋怨別人或埋怨環境，向外尋求解決之道，很少反求諸己，而使問題更加複雜紛亂。

因此，最好能仔細想想，找出你和上司合不來的原因，或是兩人不同的觀點何在，努力去了解對方，自己也要坦誠和對方溝通，才是解決之道。

如果能做到這樣，你的改變從同事的眼光看來，自是一件「不可思議」的事。



14 盤山精肉



這是一個古老的中國傳說。

有一個名叫盤山的僧侶，某日，下山至市場買東西，走到肉店前，正看到老闆和客人熱絡地交談。

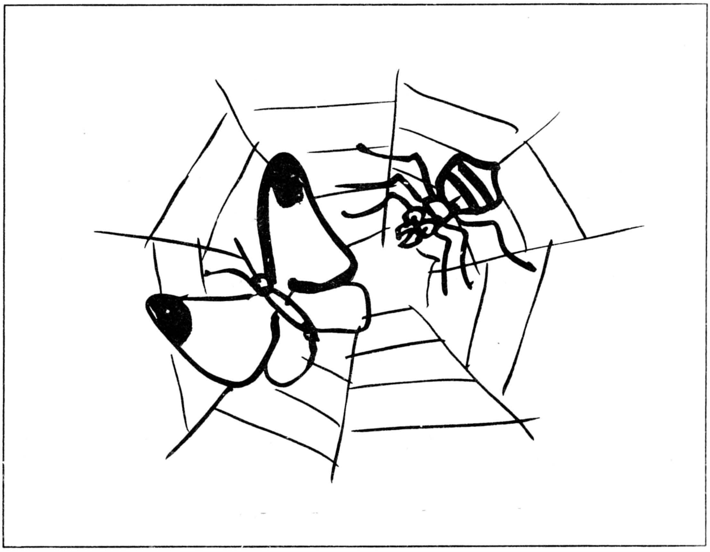
顧客對老闆說：「老闆，給我一些上好的肉」，老闆答道：「先生，我們出售的肉都是最好的，絕沒有不好的。」盤山聽了老闆的回話以後，悟到一個道理——原來肉的好壞都是人的心裡製造出的意象。

幼稚園的老師帶園童至公園玩耍，發現有一隻蟲子被蜘蛛網勾住，身陷其中，無法脫身。孩子們便衆聲說道：「可憐的小蟲，可惡的蜘蛛」，並且除了蜘蛛網，使這隻蟲子脫身，看到小蟲獲救，大部份的孩童都拍手叫好，然而，唯獨老師認爲蜘蛛相當可憐，而孩子們對於老師的觀點，則覺得相當不可思議。

這個故事予人一個很大的啓示。我們對於某些事物，總存有成見，認爲蝴蝶是善良

的昆蟲，蜘蛛則是惡毒的昆蟲。事實上，這好與壞的界定，都是人們賦予的觀念。被認爲壞心眼的蜘蛛，牠也是爲了維持生命，才結網來捕食昆蟲，而實際上，蜘蛛網通常可以網住害蟲，幫助人類消滅害蟲，有助於我們，所以，如果依照牠的長相，就認定牠是有害無益，是很不公平的。

我們常有推銷自己價值觀的傾向。爲什麼要執著一己之見？如果能適時接納各種不同意見，作彈性的修正，那麼許多困難重重的人生問題，不就可以迎刃而解？



⑮ 隻手音聲



提到禪的公案，一般人總認爲是相當深奧的對答，難以理解。

在道場修行稱爲小參，就是指師父提出問題，讓弟子回答—藉此修行，達到禪境。而本堂的衆多雲水僧也會詢問師父。有時候師父聽不清楚問題，便回答：「再顧（再說一次）」，沒有仔細注意的雲水僧便自然說出：「謝謝你的回答」。

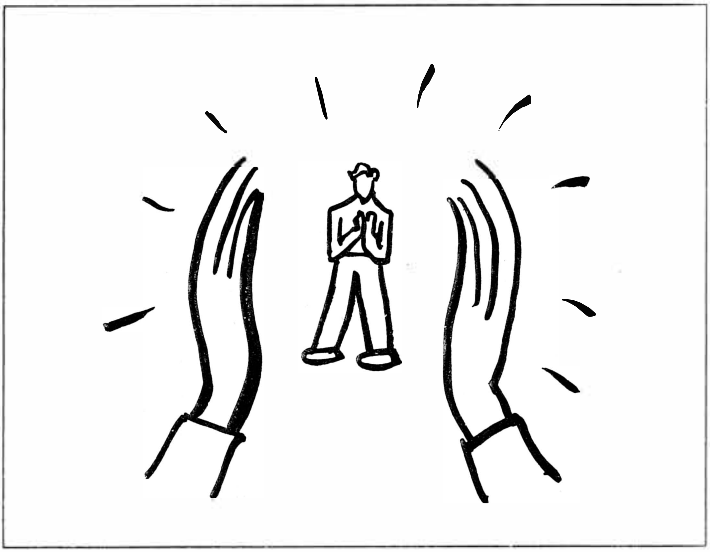
像這樣答非所問的事情，實在令人啼笑皆非。

在某些場合，老師會對所有在場的人提出一個問題，例如「兩掌相擊，鏗鏘有聲；隻手獨拍，有何音聲？」此乃有名的百隱和尚的著名問題。

意思是，兩手相拍的聲音清脆響亮，若一隻手獨拍的聲音，該如何傾聽才聽得見？

假設雙手相拍的聲音是「啪！」，那麼單手獨拍的聲音又如何呢？如果認爲單手不可能發出聲音，那麼對於禪的問題的解答就不及格。假如以常理或個人意見來判斷答案，實在是不了解問題的中心意旨。

何謂我們的成見，舉例來說，一般人總認爲經濟充足，生活富裕，才是幸福的生活。事實上，幸或不幸，完全是心理的感覺，而非外在物質條件所能操縱的。如果你能深刻體會這話裡的意義，就能聽到隻手獨拍的聲音。



16 隨處作主



上班族經常擔心會被調到其他的地方工作，而規模愈大的企業，人事調動的機會就愈大。據說，調到新的陌生環境工作，有利於升遷。有時候，調動不只侷限於國內，有時還會被調派到國外。參加同學會時，很多人會提到調動一事。一旦調動，就像大搬家一樣，有些人才遷到新居不久，就接到人事調動的命令，因此，雖人沒有住在新居，卻要按時繳交分期付款。若是家裡剛好有準備升學考的小孩，父親也只好一人隻身赴任。有的人認爲，公司這樣的調動安排，完全沒有考慮職員的情形，是很不合理的。

禪話有「隨處作主、立處皆眞」，意指無論身處何地、何時，都應隨遇而安。

年輕時走過的路，不一定是平坦而相當順遂的。就像年輕人常說「人生之路，有山有谷，異常艱辛」。當我們遭遇痛苦和悲傷時，難免會頹喪，但唯有成功地克服種種障礙，不畏挫折，才是眞有本事。我們往往能從自己奮鬥的過程中，了解自己，探索人生的目標。釋迦牟尼常說：「把自己視爲引導自己的一盞明燈，當作自己的依據。」而實

際上，値得依賴，最能支持自己的人，就是你自己。

支撐人生活的主要意念，就是「隨處作主」的精神。當你走到人生的分叉點，往往拿不定主意走那一條。也許你認爲走左邊是正確的，但途中難免遇到挫折，就會想起，也許當初走另一條，情況會好些。但是，無論如何，一定要盡一切力量走完自己選擇的道路，如此，才不會一輩子在迷惑、徘徊中度過。



少欲知足 ⑰



釋尊最後說法的記錄稱爲「遺教經」，裡面提到修習的「八大人覺」方法，所謂「八大人覺」是指佛教徒自覺的八個項目，內容如下：

①少欲——對於物質的追求不必太執著，要清心寡欲。

②知足——了解知足常樂，生活才有意義。

③樂寂靜——心中充滿平靜與祥和，煩惱自然消失。

④勤精進——經常不間斷地作佛道的修行。

⑤不亡念——時刻不忘佛法的立意（志向）。

⑥修禪定——心靜以後，佛道自能深入身心。

⑦修智慧——培養觀察事物的正確眼光。

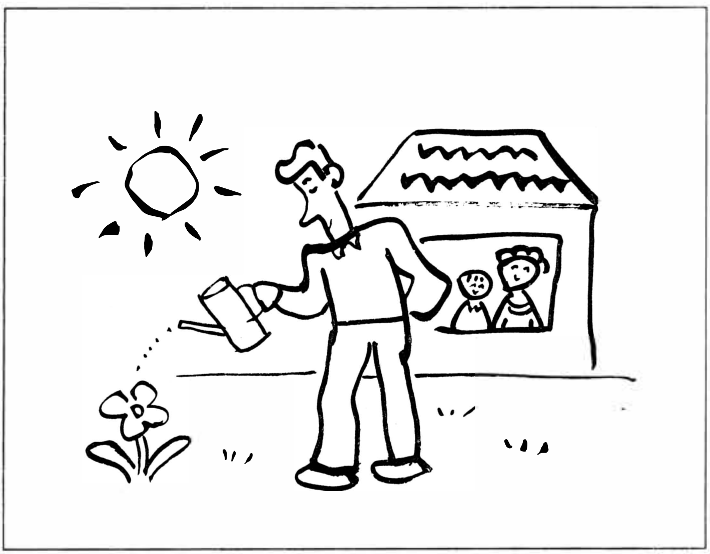
⑧不戲論——多做正確的思考，而不妄下斷言。

年輕人常說：「手上佩帶金錶，心也跟著優雅起來。」然而釋迦牟尼卻說：「並非

擁有財富就是幸福。眞正的幸福，決定於你對『少欲知足』的理解度有多少。」

眞正理解「少欲知足」的人，心中常保寧靜溫和，生活自然平實而幸福。相反的，「多欲不知足」者，經常是生活在富豪之家而仍不知足，還要提心吊膽，擔心被人陷害而失去這些財富，所以經常生活在憂懼之中。

別人的成功是別人努力的成果，最重要的是自己如何平穩踏實地步上成功之路，而非走旁門左道。



大活現成 18



趙州禪師和投子和尚有一段問答。

「死去的人何時獲得重生？」

和尚大聲地回答：「夜路不可走，即使有事，也該等天亮才走。」而死人再度重生，究竟意味什麼？

禪宗所言的死，是完全斷絕一切執著和思慮、判斷等行爲。也就是完全放棄了一切的知識狀態，人們的迷惑或判斷能力俱失時，人就會自然地覺察到自己心性，而獲得覺悟，這就是所謂的「再生」。

趙州禪師此問，是想知道「何時能得到覺悟？」

而投子的回答代表何意？「晚上走夜路」表示迷惑；「白日的明亮」表示覺悟。也就是說，當迷惑消失時，也就是得到覺悟的時候。

用禪語來表示就是「大死一番　大活現成」。

既然放棄了原有的知識狀態，如果從死中再度復活，即是「大悟」，就是死後復生的「大徹大悟」。而你也將從原來僅有的一般普通知識，而變成擁有更多更廣的知識。

徹底失敗的人如果想再活一次，首先要先死一次，也就是放棄所有的執著。

我們若想大大地改變自己，首先要放棄所有無意義的事，拿一般的瑣事來練習「不執著」。



19 俱胝豎指



從前，中國有一位俱胝和尚，在修行的時候，因爲不能回答禪的問題而苦惱。後來，一次在夢中，有人告訴他：菩薩將會來指點你。沒多久，有一個禪師向他請教：「佛教最重要的是那一件事？」俱胝想了一會兒，便豎起一隻手指作答。這時這位禪師便說：「俱胝的確已經能明確地覺悟了。」

從此以後，不論別人問他什麼問題，他都豎起一隻手指來作答。

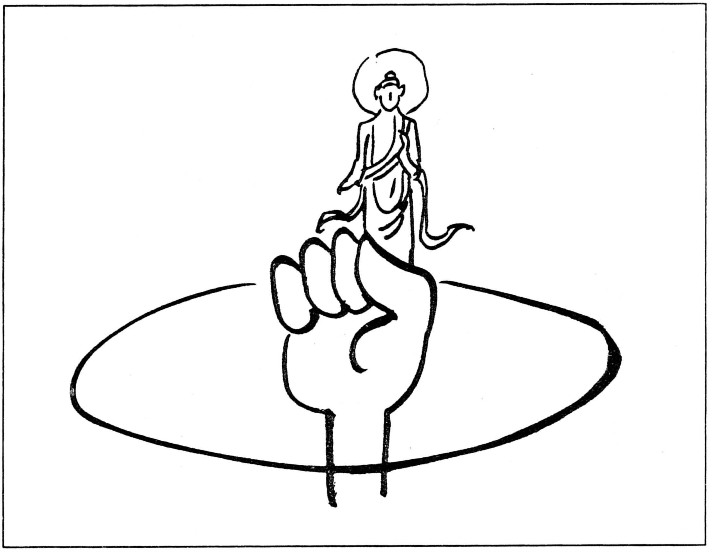
在俱胝處修行的小和尚，總在師父不在，而有人來請教時，便學著老師豎立一隻手指當作回答。這小和尚的模仿，傳到老師的耳裡，結果俱胝切斷了小和尚的手指，小和尚無限地痛苦，準備逃走，俱胝叫住小和尚，向他豎指，示意：「你確實明白豎起一根指頭的意義嗎?你所代表的意義和我眞正的涵義確實相符嗎?」這時，小和尚才恍然大悟，確實地覺悟。

俱胝修道的時候經常說：「用一隻手指就能看到一切事情的眞意。」而他豎立一隻

手指代表的涵義，就是忘記自己的存在，而剎時出現在眼前的菩薩，也許稍縱即逝，不知何時才有機會再見？因此要專心一意，把心中的疑惑全告訴菩薩，傾聽菩薩的解答，也不能心有旁騖。

小和尚只模仿到俱胝和尚的表面，沒有眞正了解其中涵義，模仿畢竟是模仿，終究不能探究其眞義。

也許有人認爲切斷小和尚的手指實在太殘忍了，根本沒有必要這麼做。事實上，小和尚被切斷的是假手指，眞正的手指在他的心裡，而切斷這模仿的假手指，他終於能豎起眞正的手指。



20 鐵鎖金鎖



有位寺廟住持，在趕回寺院的途中遇到驟雨，很不巧，他木屐的帶子又斷了，正急的不知所措時，路旁豆腐店的老闆娘發現他的窘狀，便把頭上的頭巾撕裂，充當他木屐的帶子，住持非常感激地向他深深鞠了一個躬，便匆匆趕回去。

而流言就此產生了。

有人說：「既然是一位住持，應該不是沒有禮貌之人，既然受了他人的幫忙，也不說聲謝謝。」住持聽到這話，感慨地嘆道：「沒想到豆腐店的老闆娘希望我向她致謝，我原打算一輩子都不忘她的親切和恩惠。」

當他人遭逢困難時，適時地給予幫忙，也許只是舉手之勞，但是受了你的幫助的人，一輩子都會感激不盡。

這個故事帶給我很深的啓示，就是施恩於人，莫耿耿於懷，而冀望他人回報。

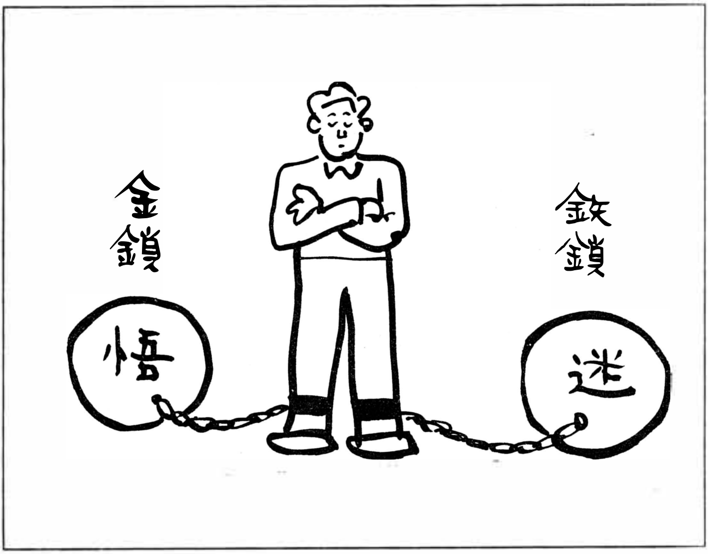
如果對於這種瑣屑小事，都耿耿於懷，將會阻礙禪的修行，若能放棄這種執著，則

離覺悟之期亦不遠矣！

「鐵鎖」是被執著迷惑的心，「金鎖」是執著於覺悟的心。

若經常忘了維護保養鐵鎖，鐵就會生銹，相對的，以爲金鎖比較重要。然而，無論是鐵鎖或金鎖，都是阻礙修行的一種束縛，仍要學習擺脫這鎖的桎梏，才不會爲其所困。

從「鐵鎖金鎖」這篇故事，我們學到不要希圖別人的感謝甚至回報，如此一來，心中沒有執著，自然瀟灑自然。



怨憎會苦 21



佛家所稱的「四苦八苦」，就是把人生所遭逢的基本苦難分爲八種，其中之一即「怨憎會苦」，這種苦楚普遍存在於人世。

大人經常訓誡小孩「要和其他小朋友相親相愛，維持良好友誼。」然而，對孩子們而言，這果眞很容易辦到嗎？試看成人的世界，各種派系和會黨，爲了一己之利，人們互相中傷，太多的紛爭、吵嚷，使我們的社會不再和諧。當你這樣諄諄告誡孩子，是否想到小孩也會反譏大人的自私。所以，與其告訴孩子「不可心存懷恨他人之念」，不如以身作則做孩子的榜樣。

釋迦牟尼曾說：「遇到可惡之人，的確是苦惱。」但是能夠坦承自己的苦者就已經不是弱者。生活中難免會遇到令人憎恨之人，我們也知道這不是輕易能解決的問題。

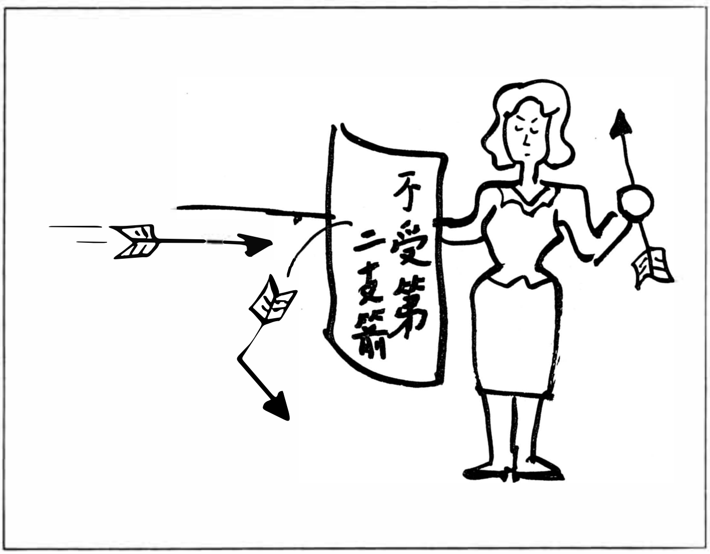
最重要的是—如何克服「怨憎會苦」。

禪，教示我們「切勿執著」，也就是說，即使心中有怨的對象，也不要時常去想，

心存芥蒂。

佛陀曰：「不受第二支箭」。意思是，遇到我們認爲可惡之人，心靈上便受了第一支箭，遭到這種傷害乃是無可奈何之事，然而，除了第一支箭，以後的傷害都是可以避免的。假如心中一直記恨此人，則第二支，甚至第三支、第四支……傷人箭，將源源不斷，刺痛著你，使你傷重不治。所以，後來的幾支箭，是你的致命傷。

這種簡單的道理，一般人很容易理解，但很難做到。因此，一旦自覺受到第二支箭，就要心存誡意，隨時警惕自己。



因果報應 22



佛教教示中最重要的精髓就是「因果報應」的道理，是謂想結好果，必要種好因。所謂「要怎麼收穫，先怎麼栽」。

若以農耕之事，比喻「因果報應」，的確很容易理解，但是很難用這種方法，在生活上實踐這個道理。

因爲，現今務農的人愈來愈少了！

現在人似乎忘了栽植播種的樂趣。即使如此，因果之理，仍然很容易理解。但是，一般人一旦遇到挫折和悲傷時，就會忘記這個道理。這話怎麼說呢？

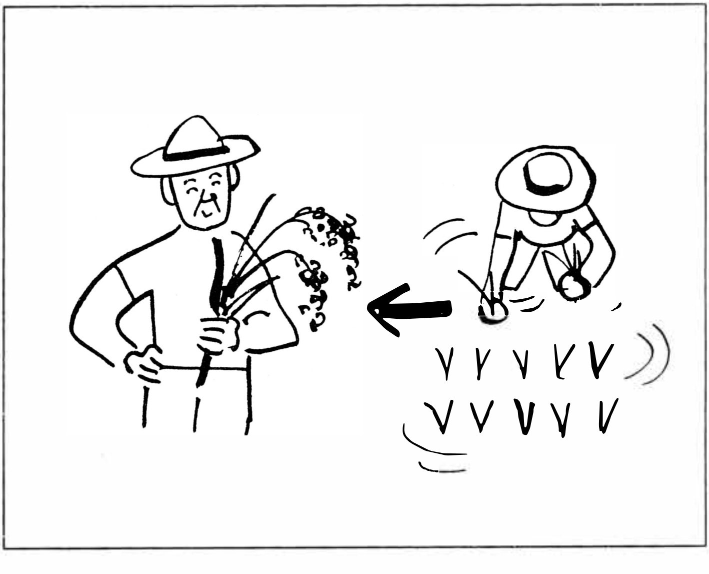
當我們遭逢困難挫折時，倘若情況不是很嚴重，還有解決之道，也許還能冷靜思考；但假如遭逢重大挫折，或者一時想不開，就很難保持理智而冷靜的思考。

於是有些人會把種種不順遂，認爲是家中有妖孽作怪。於是請求法師或道士來作法唸經，驅除妖魔鬼怪。而這種作法，究竟有無效果？

人生難免有痛苦、悲愁，能夠以平常心面對苦難，想辦法應付過去，才是最重要的。

例如：寒冬時分，又在山上迷路，最好不要到處走動，急著找尋出路，以免消耗體力，應該挖掘雪洞，躲在雪洞裡，至少可以隔離寒氣，然後等待救援。

我以爲，心中有了解不開的結時，才臨時抱佛腳地參禪聽經不是首要的，最重要的是有沒有心領神會。



悉有佛性 23 〈之二〉



現今這種都市化的社會，許多生活在鄉下的人，總以爲都市的生活水準和文化程度都很高。一般生長在鄉下的人，都以爲台北的居民都過著舒適的生活，或進入大學生活，才發現從前聽說的和眞正的事實相去千里。因爲，都市是個高消費額的地方，如果不是很富裕，到大城市的大學留學，反而不易維生。

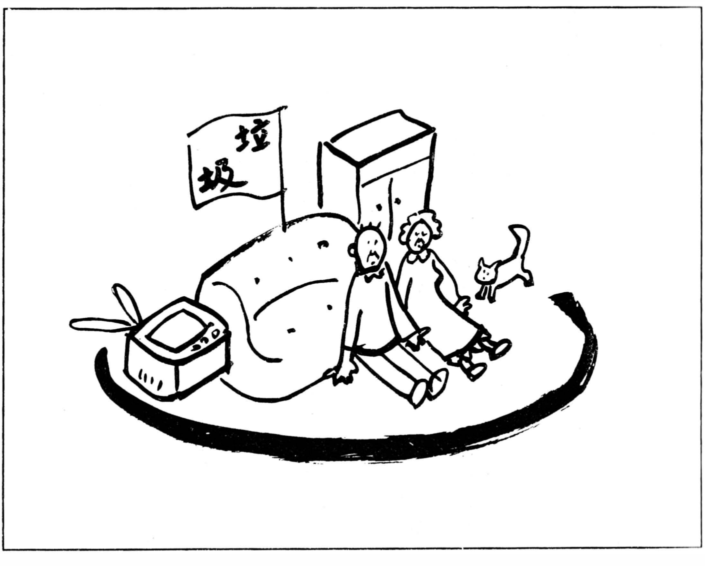
事實上，都市的垃圾並不代表文化程度，反而是一種公害。有人研究把廢棄的垃圾轉爲可用的物質，回收資源，以減少垃圾佔據的空間，及它造成的公害。然而已經來不及了，因爲生活環境狹小是根本原因。

除此以外，許多都市人，因爲市面上流行和廠商又正在拍賣，或新的產品使用起來更方便，就買些新的家電產品，淘汰舊的。這些笨重的大型垃圾，實在很難處理。儘管有些棄物仍有使用價值，但也不能留下，因爲家裡已有了很多新產品，沒有多餘的空間。

看到這一大堆笨重的垃圾，實在令人心痛，沒有心痛感覺的人必定相當奢侈。

佛云：眾生心中皆潛藏佛的善性（一切眾生　悉有佛性）。連樹木、石頭，都可以成佛（草木國土　悉皆成佛）。

東西使用久了難免會舊，如果總是喜新厭舊，最後是不是連父母也要拋棄呢？



24 一字三禮



聽說用石頭或木頭雕塑佛像，將會成爲雕刻高手。石頭或木頭會自動表示該削、該刻之處，讓雕刻者知曉。據這些雕刻者表示，他們只是按照石或木頭的動態來雕鑿，結果別人就認爲他是雕刻界的高手，製作出這樣與衆不同的作品。

長久以來，寫經的人彼此就流傳著一句話：「佛陀教我寫經。」這句話的意義，和前段所述的，正不謀而合。

說這句話的著述經典者，是多麼謙卑，他們認爲健康平安地度過一日，都應心存感激。反觀一些初等寫經者，常常宣稱自己是替佛寫經，講出這種主客顚倒的話，實在是不知謙讓。

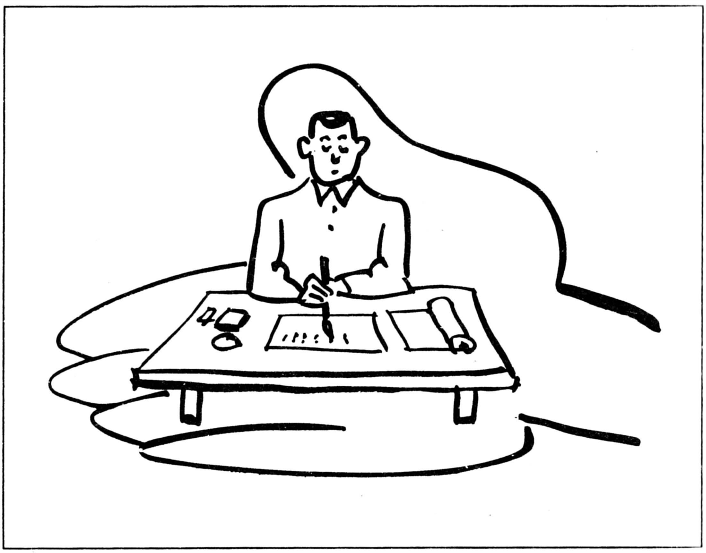
寫經者應該「一字三禮」，而雕塑佛像者應該「一刀三禮」，也就是寫經者每寫一字，或雕佛者每鑿一刀，都應該禮拜三次。

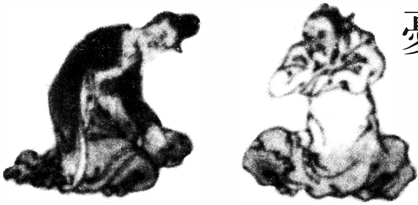
單獨塑過佛像的人應該知道，這是很難辦到的。

寫經或雕佛的人就像長跑選手，總是看不到終點，不斷努力向前跑。然而，無論是馬拉松長跑，或是幾千公里的長跑，都有終點，因此，可以按照體力來配合距離，調整自己的耐力。但是寫經者卻要永遠記著，自己時刻都看不到終點，所以每一分力，都應竭盡所能。

因爲這段路程艱難，所以要一步一步穩紮穩打地向前邁進，並且時刻都要感謝佛，讓你平安順利地做這件工作。

如果能常存感恩之心，工作自然方便容易得多。





憂

正語

第3章

所謂正語，

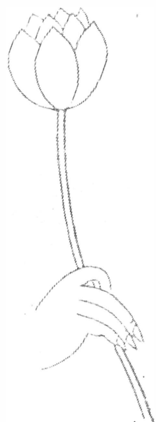
是指正確的語言活動，

例如：不說謊，

使用更積極、溫馨而美妙的詞語。



萬法一如 25



自動化機器的普及，使得文字處理機愈來愈進步，與我們息息相關；影印機更深深影響我們的日常生活。

一般人都喜歡使用方便的機器以省時省力。事實上，對於這些機器的使用，各方都有不同的意見。

有個青年僧侶爲了向這些便利的機器挑戰，並證明使用這些機器不一定更方便，便做了一項調查，調查顯示，一些買了這些機器的人，認爲這些機械的使用步驟相當複雜、不方便。更有人說，即使知道使用方法也沒有用，必需日常就多多練習，如何使用這些機器，練習久了才會習慣。也有認爲不必練習就能習慣，這就是最新提出來的辦公室自動化構想。

「萬法一如」代表的意義就是，不要被事物表面的差異所迷惑，他人和自己都是立於同一起跑點，所看到自己和他人的差異，也只是表面上的而已。

如果拿影印機的使用爲例，事事依賴影印機或完全放棄使用它，都不是好的作法，因爲眞正寫文章的人還是自己。

覺得這個機器使用起來很方便，便以爲所有文字方面的工作，它都能替你做，實在是很大的錯覺。用與完全不用，其實是兩個相當極端的想法，兩者之間應有中庸之道可循，假如被外在的議論所迷惑，就看不到這原來的出發點。

上班族經常使用影印機，一旦機器出了毛病，就不斷抱怨，所以雖然它很方便，但也不能太依賴它，因爲機器畢竟是人製造出來的。



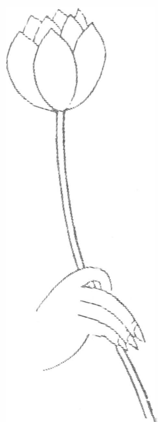
潛行密用 26

「潛行密用」是「如愚如魯」的前半句，意即「不要為了利益或提高知名度而去做一件事，反而是一件微不足道的事，也要盡一己之力做好。」這是中國洞山良价禪師的名言。

默默去做一件事，而絲毫不引人注意，的確很難辦到。我們要把這句話當作座右銘，時時牢記在心。佛家主張：「在不為人知的地方，默默為人辛苦流汗。」然而做的愈多，愈是汗流浹背，就愈想讓別人知道自己的辛苦。這麼一來，就會讓人以為你希圖他人的回報，才為他人做事。

為何為善要不欲人知呢？

其實不只是成人，連幼稚園的幼童都有助人向善的想法。例如，孩子會說：「某某人做了不好的事，我一定要勸導他不要這樣做。」父母聽了當然很高興地說：「你眞是好孩子。」

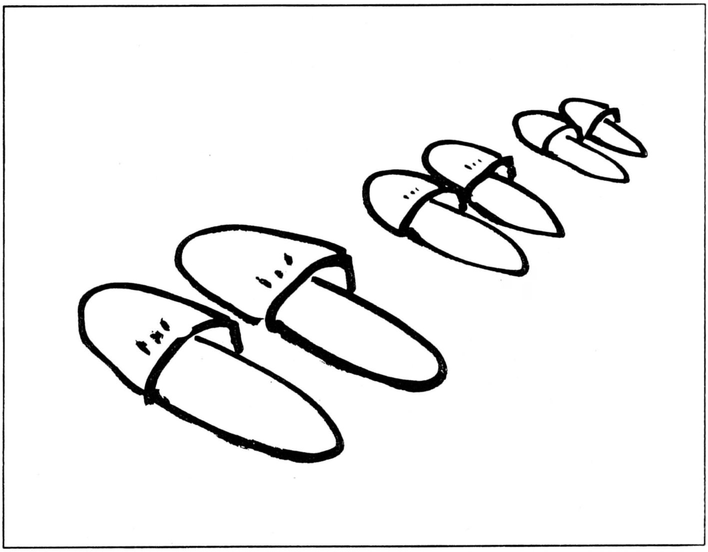


對於孩子的良好行為，我們常會加以讚美、褒獎。

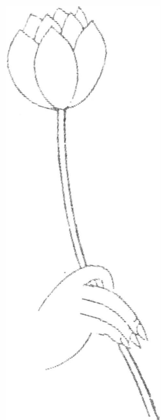
長大以後，別人對他的善行更會加以讚揚，使得他因此而出名，成為大善人。事實上，別人的讚揚其實是一種陷阱，為了贏得別人的恭維或為了成名，所以才做善事，已經違背為善的本意。

我曾聽過一件事，有一個人總是習慣把廁所的拖鞋放好。當我和這個人交往很久以後才知道這件事。據他說，他一生的工作，就是把廁所的拖鞋排放整齊。

在別人看不到的地方，所做的善事，才是人格最上等之人。



27 趙州狗子



「狗子」的意思就是狗。

有一個僧侶問趙州和尚：「狗有沒有佛性呢？」，和尚只簡短地回答：「無」。

這是記錄在「無門關」禪語錄的一段問答，雖然這句話相當有名，但是大部分人還是難以了解它的意義。禪的問答愈短，它所能解釋的意義就更寬廣。而趙州和尚回答僧侶「無」，即表示：「狗無佛性」。

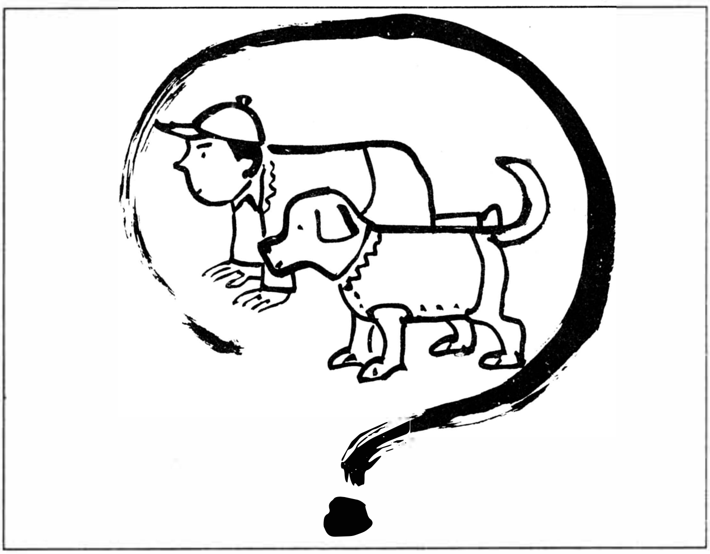
稍通佛理的人定會提出異議，因爲釋伽牟尼曾說過：「一切萬物，悉有佛性」。

儘管如此，趙州和尚仍堅持他的答案，因爲他認爲這個問題本身就不自然，爲什麼呢？因爲佛性是生物與生俱來的特質，而狗的佛性，已和它的肉體與之並存，所以並沒有「有、無」的問題。趙州和尚此話的意思是：身體的本身就是佛性。所以在這個禪的問答裡，趙州和尚的答案雖然是「無」，但其實所含的意義是「有」。

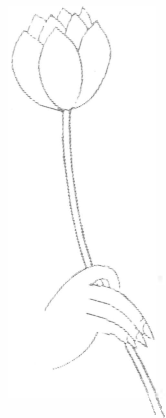
現今，一般人流行養寵物，對於喜歡小狗的人而言，聽到趙州和尚說：「狗無佛

性」，也許會氣憤的揍他一頓，所以有必要澄清他的答案。市面上常有貓食、狗食的廣告，甚至於竟有貓、狗的美容院、旅館等，進而還有專賣貓狗衣服的地方，實在不可思議！

如果趙州和尚看到這種情形一定會大吃一驚，呼籲大家：「飼養狗要用對待狗的方式飼養，飼養貓要用對待貓的方式飼養」「你們養育孩子是否也像飼養寵物一樣地讓他養尊處優，給他最好的呢？對待寵物應該給予適度教訓，就像撫養一個少不更事的孩子，教導其成人長大，而不是一味呵護」。



上求菩提 28 〈之一〉



單獨一人時，可以正確而冷靜的思考，但是和許多人在一起，就會受到別人的意志所影響，靈敏的思想變的愚鈍，不容易判斷是非、辨別善惡，這種情形，稱爲集體痴呆症。有些人還特別繳交會費，參與某個團體，來成就這種痴呆現象。這是出自一位雲遊四方，從不固定在某座寺院落腳的和尚澤木興道老師的名句。

現代日本曹洞宗的青年會，活動標榜：「我們組織此會是爲了使社會更美好而努力」，同時也常在酒館中宴飲，但卻能免於集體痴呆症。

整晚喝酒取樂，到了早上，仍一本正經去坐禪、做早課（早上於正殿舉行的朝拜），這種人雖算不上優秀，但是可以肯定的是，從整夜的喝酒享樂，到清晨的坐禪、朝課，這樣的轉變，必定是相當艱難的。所以，雖然不易做到，但仍努力去做，應該算不錯的了。但以我之見，這種人不過比一般人的體力較充沛罷了！酒氣未消的狀態下坐禪，更是醜態百出，不如找個地方，舒服的睡上一覺。這個例子就是集體痴呆症的典型

例子。

「上求菩提　下化衆生」意指：向上求道，向下普濟衆生。身爲一個青年僧侶，要時時謹記菩薩這個願望。

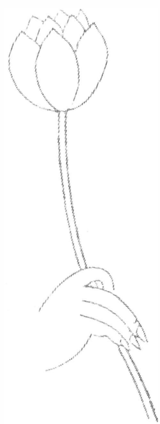
澤木老師主張：「遠離人羣亦非逃避社會，而是要避免這種思想痲痺的狀態，如果一定要集體坐禪才能得到頓悟、修成正果，那就失去出家的意義了。」

如果出家者必須藉著外力來提醒自己坐禪，那麼還談什麼修行成佛呢？

所以，儘管大家集體坐禪，但是，眞正在坐禪的還是你自己，想學有所成，還是得靠自己的力量。



29 多聞第一



當我們看到電視上的機智節目，優勝者的見聞廣博、知識豐富，總令人欽佩不已。

在這多元化的社會，是需要多方涉獵知識的。在學校裡，爲了通過大大小小的考試，必須不停的吸收知識，一般人也認爲，學問多、功課好的才是好孩子。

而今，金融、企業管理等的知識，推陳出新，範圍愈廣，如何充分掌握這類資訊，已成爲企業界生存競爭的要素。

「多聞第一」充分表現出現代社會的型態。爲了在社會上求得一立足之地，必須不停地充實各種知識。

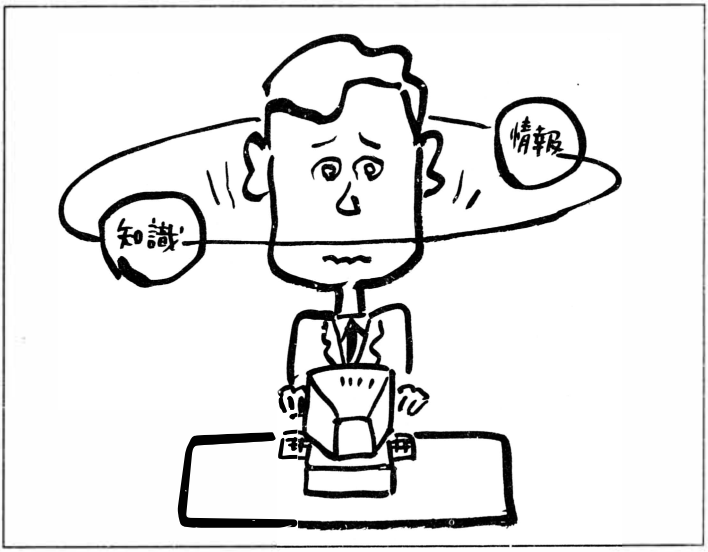
在佛陀的弟子中，有一人眞正達到「多聞第一」的境界。今天我們稱他爲阿難尊者。他曾經跟隨佛陀，服侍佛陀有二十五年之久，因爲他的工作是照顧釋迦牟尼的生活起居，所以佛陀臨終時，他也在場，並聽到釋迦牟尼最後的教示。

因而他比其他弟子所聽到的教示還多，他的確是第一多聞之人。但是阿難尊者直到

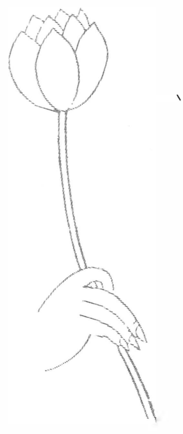
佛陀入滅時，仍未達到覺悟。

因爲他對釋尊的說法聽得過多，所得自於佛陀的教示太多，想的太複雜，反而無法深達悟境，所以才會有這種遺憾。

日常生活中，我們往往爲了想得到更多資訊，變得力不從心、事倍功半。所以，佛陀弟子—阿難尊者的苦惱，值得我們引以爲鑑。



昏昏默默 30



對於「昏昏默默」最好的解釋就是「沈默是金」這句格言。沈默是表現眞理的最佳方法。

甚至有人認爲：「言語自沈默而來，而入於沈默；噪音自沈默來，亦入於沈默。」自沈默而出的箴言，往往能直入人心，影響甚巨，產生決定性的影響。

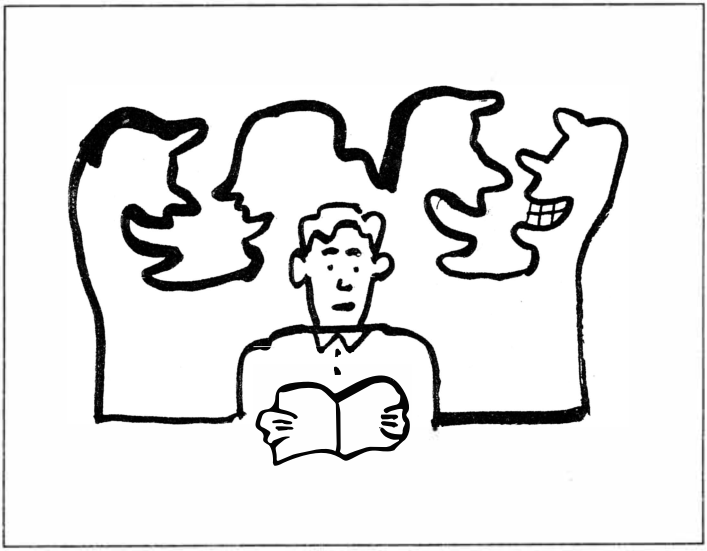
然而，大部分人喜歡聚於小酒店或咖啡館裡聊天，所談論的無非是他人的是非、蜚短流長；例如「某人月入多少」、「某人做了什麼壞事」，趁他人不在，背後批評別人。

有的人說，聊天可以消除平時的精神壓力。其實把工作之外的時間浪費在聊天，實在太可惜了。假如如前所言，能消除精神壓力，未嘗不是好處。但是如果發生反效果，由此產生嫉妒心，則這種聊天實在有害無益。

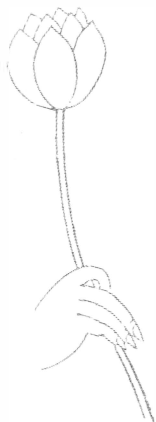
釋迦牟尼在世時，經常提醒這些喜好羣聚聊天的人，羣聚聊天可得兩件可貴的利

益，就是發表正確的言論和保持寶貴的緘默。由此可見，佛陀於閒暇時也喜歡和人聊天，所以至今人們喜好聊天，可謂難免。

中國有位名僧曾這樣說：「倘若自己不努力播種（修行）自己的善根，聽他人再多的功德也是枉然。」因此，從他人聽受的語言對自己可謂一無是處，不要因聊天而浪費寶貴時間，應當隨時善用時間。



31 解空第一



佛陀的弟子之一須菩提，尤其理解「空」的涵義，所以他被尊稱爲「解空第一」。

「空」的教義闡明於我們日常誦持的「般若波羅蜜多心經」，這篇經文記載了「空空空……」，「空」的概念經常和「色」字相提並論，一般人較不易了解。對「空」下定義或說明，的確很傷腦筋。

用一個最好的例子解釋「空」，莫過於良寬和尚的故事。良寬是曹洞宗門下的禪師，他常和兒童玩耍，而忘了日落。

有一天，有一位旅行者來到良寬的陋寺，良寬爲了好好招待他，便把當天要用的洗腳水、煮食、飲用的水，甚至隔天的洗臉水，都盛裝在同一個鍋子招待他。

也許有人會認爲，良寬之所以如此做，乃是因他本身清貧，事實上並非如此。良寬一點都不認爲以同一個鍋子盛洗腳水、洗臉水、甚至飲用的水，是一件很骯髒的事。

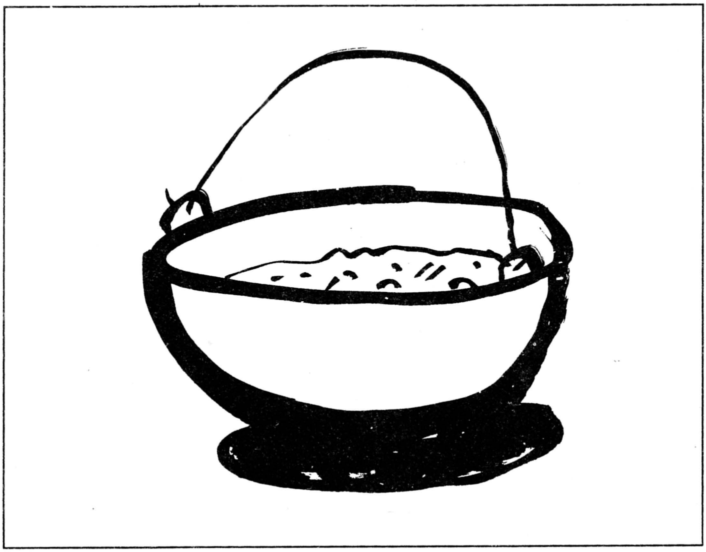
如何判斷鍋子乾淨或骯髒，不應以是否分類來斷定的。倘若覺得昨天的飯美味可

口，今天才發現只有一只鍋子，而煮飯盥洗都用同一個鍋子，因此，飯也吃不下了，這種想法只因個人的執著罷了。

「空」的境界則是超越了這種執著，而使想像的空間自由地擴大，只要以極自然的心境來面對這件事，自然能甘之如飴。

所謂善惡、長短、有害、無害、乾淨、骯髒，這些都只是相對性的看法，如果能超越這種看法，就眞正臻於「空」的境界。

艮寬的確是「空」的眞正實踐者。



32 羣盲摸象

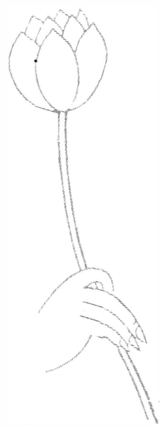
「羣盲摸象」和「羣盲索象」、「羣盲評象」的意思相同。這是發生在印度的傳說。

羣盲指好幾個瞎子。以佛家的看法，眼盲並非重大問題，重要的是眼盲心不盲。一般而言，眼睛看不見的人比一般正常人更敏銳、細心，因爲喪失視力，所以其他的感覺便特別敏捷，所以能見到一般人看不到的。正常人由於能見到外在世界，就忽略深藏於內心的心眼，而盲人的心眼卻能看到一般人的肉眼看不到的。

從前，有一隻象被關在一間黑暗的房間，因爲大家都沒見過這種動物，國王就派一羣人去調查。

摸到象腳的人說是大樹樹幹，摸到尾巴的人說是細長的辮子；摸到大象肚子的人說是牆壁，而摸到象耳的人說是像扇子般的動物，於是衆說紛紛。

只摸到動物的一部份，並不代表動物的全體。就像我們對一件事只是一知半解，就

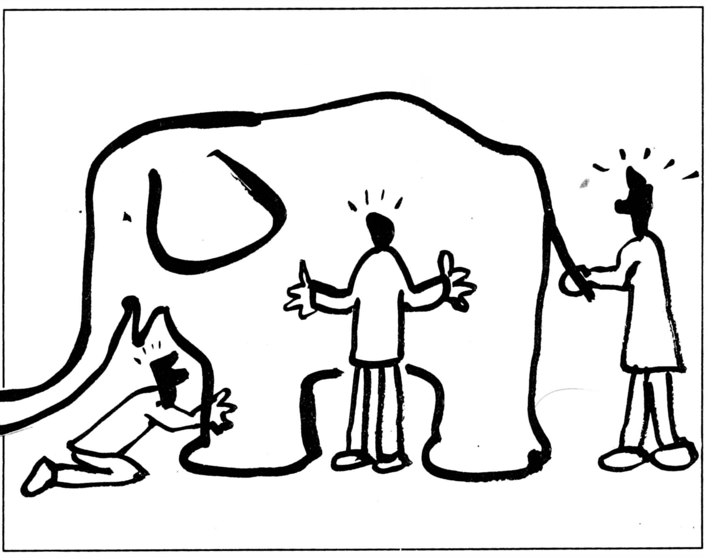


自以爲是，這是很危險的。

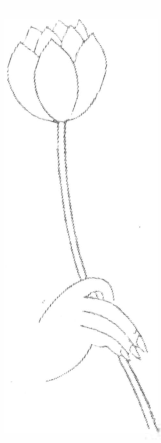
而在黑暗中，每個人憑自己所觸摸的來體驗。因爲討論的結果，每個人的結論都不一樣，所以自然都會堅持己見，而激烈的爭辯，可能會傷害到對方。

今日社會，隨時都有新的資訊，太多的資訊盈耳，使得我們無法做正確的判斷，所以凡事最忌一知半解，應該通盤了解後再下結論。

對於他人的意見，尤其要有虛心接受的雅量。



33 久遠實成



「久遠」是指很久以前。「久遠實成」是指，想要開悟並非一蹴可幾，需經長時間的修練。要從久遠前的古代就開始修行，才有修成佛陀、練成正果的機會。

到印度朝聖過的人，經常會對佛塔大加讚美，例如：規模大，保存完整的欄楯以及階梯旁石造的扶手雕刻精巧，密密麻麻地刻著佛傳或闍陀伽的故事。闍陀伽就是佛陀前世的故事，故事敍述佛陀修行的過程，今譯爲「本生經」。

自王侯到平民，士農工商，百工之人，他們的前世都有可能是猴子、兔子或鱷魚等動物，只要做了利他的修行，都可能成爲佛陀。所謂利他的修行是指犧牲自己，成全他人的修行。細看欄楯的雕刻，就可以感覺到這種不可思議的因緣。

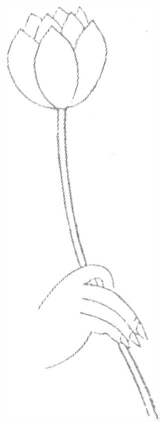
有一羣正在食樹果的猴子，被國王等一行人發現了，爲了逃避被獵殺的命運，於是急忙逃跑，跑到一條大河前，因爲無法越過而慌張，此時，猴王毅然挺身躍出，伸展自己的身體，抓住對面的樹枝，以自己的身體當作橋樑，讓大家從上面越過河面。看到這

情形，國王大受感動，便命令部下在河的下游鋪設網子，以避免猴王用盡力氣，不愼掉入河底。國王並向猴王請教身爲一個王者的觀念，這個故事記載在「闍陀伽」裡。

能將一系列的故事以一個圓環描述出來，不得不令人驚歎欄楯雕塑者的豐富感性。



34 快馬一鞭



電視上每天都轉播新聞，看了新聞就可以知道每天發生的事。在國內，不論任何地方，一發生重大新聞，記者們就會馬上去當地採訪，做實況紀錄，不但如此，即使地球的另一邊發生的事，也可經由人造衛星傳到我們眼中，這麼一來，使得獲取資訊更爲方便，人與人交通的距離也縮短了。

也因爲如此，全世界的金融情報成爲人們最新的話題。但試問，這種最新的金融消息，對多少人有用呢？而想儘快獲得這些資訊的人，也許運用自己的資訊網也能獲得這些資料，甚至獲得更深入的資訊。

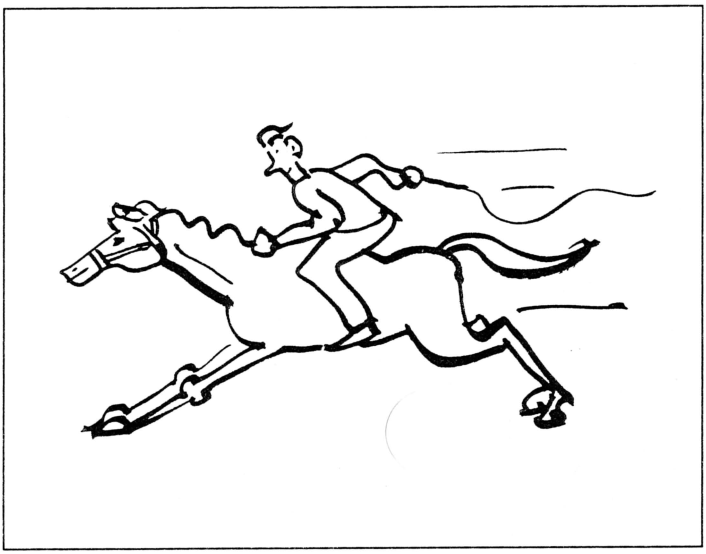
我們所得的資訊，已經可由水平方向無限擴大，似乎可以環繞地球一圈，把從水平方向得來的資訊，和自己所能理解的知識，所謂垂直方向的深度相比較，兩者的差距實在太大了。

而坐禪的功夫乃是垂直方向的努力。水平方向的收集資訊，因爲太混亂複雜，容易

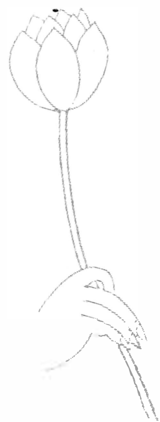
迷惑自己。而禪坐已經普及於世，成爲一種大衆化的活動。

所謂「快人一言，快馬一鞭」意思是良駒一駕千里，只消一鞭就能跑出風馳電掣般的速度，所以優秀的人，只要他人的一點忠告，就能馬上理解。

爲什麼有些人能接受忠告，有些人卻不行？我們常有附和他人的傾向。而道元禪師常說：「習佛的人，不可以考慮等待日後再修行。」因爲即使是在說這句話的時候，時間也已經無聲無息地流失了。



喫茶喫飯 ㉟ 〈之一〉



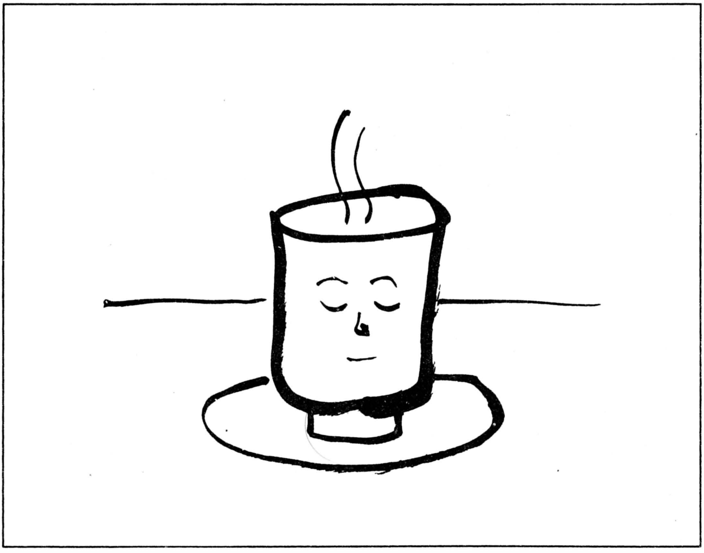
所謂「日常茶飯事」是指家中的普通日常小事，如喝茶、吃飯等。更進一步說，日常生活中即可隨時修行佛法。

一講到修行佛法，一般人總以爲要在深山幽谷裡獨自一人修行，不吃不喝，不過問人事，才叫做修行佛法，其實正好相反。

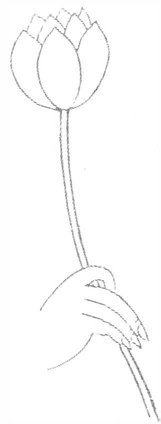
喝茶、吃飯容易形成習慣，然而，如欲了解日常生活中的平凡瑣事皆存在有佛教的本質，的確需耗費一段時間，下一番功夫的。對於「食」之大事，有許多說法，年紀較大的人稱「吃飯」爲「用餐」，也許年輕人會不喜「用餐」這個用語，然而，「用餐」一辭其實寓意相當深，包括感謝之心，和希望大家都幸福，衣食豐足。然而「用餐」，和動物進食之意並無二致，人身爲萬物之靈，用餐時不像動物般粗魯，總有固定禮節，餐前總要先雙手合掌，以感激上天的恩賜。用餐時的服裝也是一個問題，夏日溽暑時，男性喜歡穿著內衣用餐，而女性也不甘示弱，穿著襯衣用餐，爲了貪圖方便而有失雅

觀，實令人不敢苟同。雖然客人上門時就不敢這樣子，而對自己的家人便毫無顧忌。其實這種光景，對小孩的身心有非常不良的影響。

禪宗寺院的走廊，掛著一塊木板，上面刻著「生死事大　無常迅速」，意即生命短暫，所以任何小事小節都應特別注意。



因緣時節 36



一般年輕人大都無法了解這句的意思。

爲什麼年輕人無法理解呢？以下稍微解釋一下原因。

過去無論在工作場合或休閒的時候，我們常會聽到「緣分」一辭，然而今天，會說這一詞的人已漸漸減少。年輕人觀念認爲要他日有成，一切都要靠自己的努力，而非他人的提攜、幫助。因此「緣分」的觀念也就愈來愈淡薄。

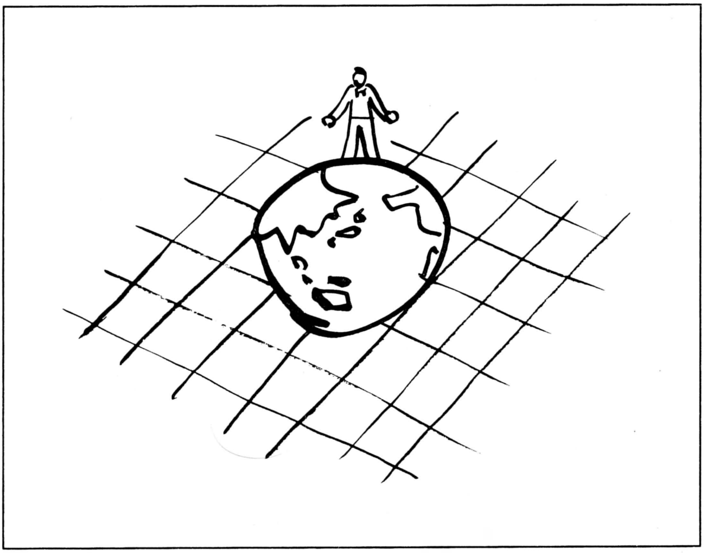
佛陀曾說：「凡事都有『因』條件，和『緣』結果。」

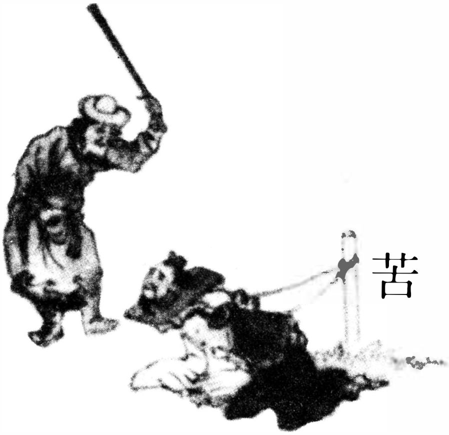
例如，魚網上的織線總是互相連結，如此才能製造出一張網。所以世上的事，都是互有關連的，因此完成一件工作或產品，往往需賴社會各階層的分工合作。

這麼一來，我就想起生物學家常說的食物鏈、食物網等名詞，生物的生存也是藉助環環相扣的生物圈。

禪師把這種連鎖因緣，以「圓相」來表示，表現高度的洞察力。

年輕人若想眞正了解「因緣時節」，只有等待其智力更加成熟時，才足以了解了。





苦

正業

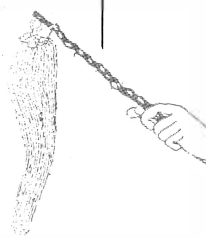
第4章

所謂正業，是指正確的行為。例如：不做無益之事、不殺生，不偷竊等，都是正確無誤之作為。



惱

37 清風匝地



清涼的風吹拂撫而來，便覺滿身舒暢，然而以禪的境界看來，並不把風當成自然現象，而是要探究風的來源。

這到底意味什麼？以生活方式爲例，有人說：「不論生活的方式多麼不一樣，到頭來的結果還不是一樣。」就是說，無論再舒適豪華的生活方式，其結果終難逃一死。例如，商人的買賣行爲就是把生產者生產的成品，賣到消費者的手上。無論是否經過商人之手，其結果還是一樣，然而行商卻能從中獲取利益。

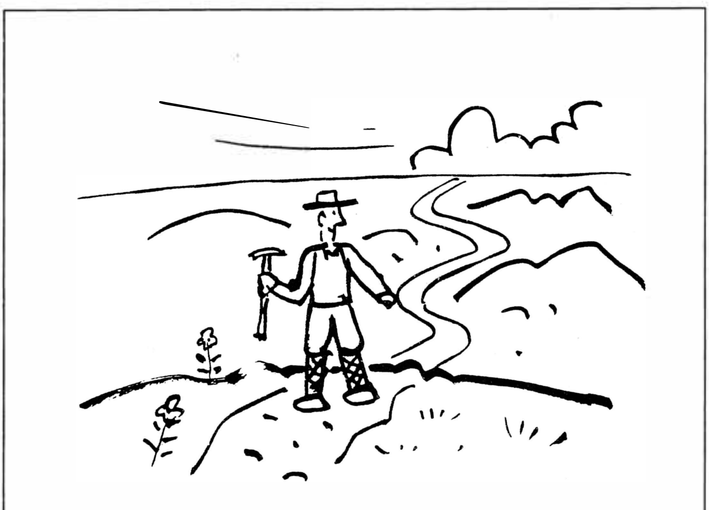
一些不肖的業者，大批壟斷商品，屯積居奇，然後再高價賣出，從中獲取暴利，還能表現出若無其事的樣子。

而部分沒有良心的推銷員，爲了達到銷售目的，不惜欺騙目不識丁的老人。現代人過分重視目的，連讀書都是爲了考上一流學校，將來才有能力賺大錢，這就是「目的第一主義」。

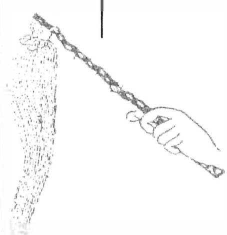
假如佛教的修行也是只重視結果，而忽略佛教精髓，將很難達成修行目的。

佛教不只重視結果，更重視過程。生活中凡事清靜誠敬，而樸實的生活方式就像一陣清風，吹遍世界各地，吹淨每個人的心。

即使曾經失敗或遭遇挫折，也要努力去做生活中的修行，讓這陣清風拂淨你的心。



心無罣礙 38



我們經常去朝山的佛堂，上頭掛的匾額有禪師的墨跡，寫著「心無罣礙」或「無罣礙」。「心無罣礙」是指心中坦率，沒有心結。

日常生活中，我們常爲某些事擔憂不已，若遇到悲傷困阨之事，更會時時憂心或痛苦，於是心中便有了解不開的心結，難以釋懷。

般若心經中把心結以「罣礙」一詞代替，「罣」是補魚網的意思，「礙」是阻礙之意，心中的「罣礙」便是指心被勾在網中，或被大石頭絆倒。

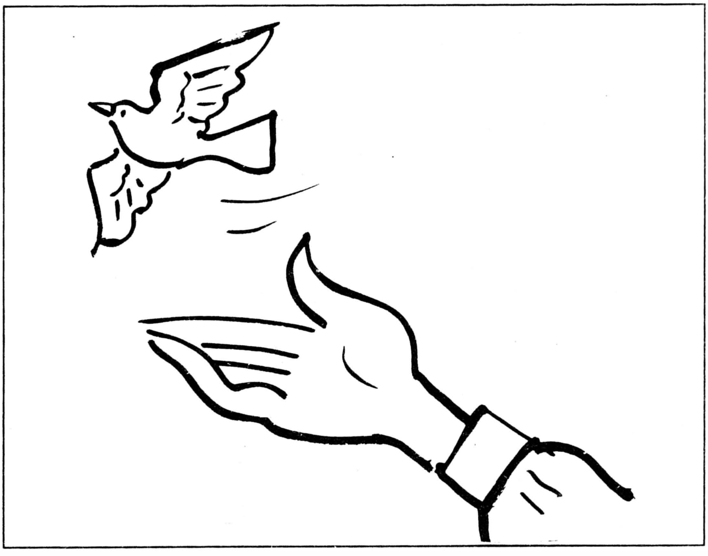
假如我們不爲悲傷之事難過、憂心，便可「心無罣礙」。但事實上這是不可能的，因爲我們既生爲人，就難免有悲傷、痛苦。

假如心中無法開懷，晚上也不能安然入睡，更甚者，還會導致神經衰弱，這就是心事重重的結果。

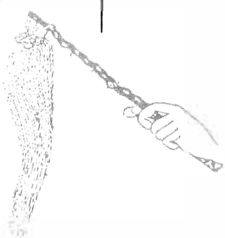
所以「般若心經」主張放棄心結，坦然接受悲傷與痛苦。每個人難免遭遇挫折，人

生不如意事十常八九，問題是要能放寬心情，坦然處之。

心中有了宗教的慰籍，遇到挫折較不會一敗塗地，容易東山再起。



須彌南畔 39



「須彌南畔，誰解我禪，虛堂即來，不值半錢」

世上究竟有無了解我禪之人，即使像中國的高僧虛堂來了，也不值一分錢。

此句話是有名的一休禪師的遺偈，所謂遺偈是指臨死以前寫下的句子，等同遺言。

這是一代大師心境的吐露。看了一休禪師的遺偈，覺得它實是威力十足的句子。在內容上，他賦予無限自信，並認爲自己才是眞正的坐禪者。而這種自信，的確有著十足威力，也使自己死得光明堂皇。

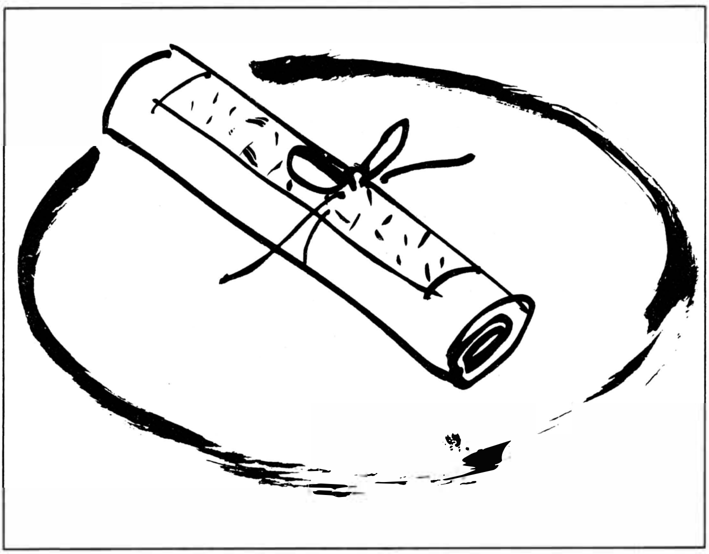
提到遺偈，便使我想到現代人對遺言的重視。

佛陀也曾留下「遺教」，遺教上明示佛教徒該走的路。雖然釋尊過世至今已有二千五百多年，然而直到現在，他的教義仍毫不褪色，且歷久彌新。

一聽到遺言，多數就會想到如何分配財產等事，然而佛陀所留下的不是財也不是物，而是睿知的言語，這才是釋迦牟尼最珍貴的財物。

「兩、三天不見你了，你發生了什麼事？」「老父在故鄉病逝了。」

以上是兩位到幼稚園接孩子的父母的對話。然而各位請猜猜接下來的對話，實在令人啼笑皆非，竟然不是節哀順變等安慰之語，而是「你分得多少財產？」「眞幸運啊！」「下次一定要請我吃午餐」。唉！眞不曉得現代人的精神狀態是否正常？



南泉斬貓 40



這個故事記載在「無門關」這本禪書。

南泉住持的寺廟內，僧侶們爲了一隻貓的所有權而引起爭執，後來南泉和尚把貓抓起來，對這些修行僧說：「任何人都可以爲這隻貓說話，只要他說的正確無誤，就能保住這隻貓的性命，假如一句話都說不出來，我就將它斬死。」

然而竟然沒有人爲這隻貓說句話，南泉和尚不得已，只好殺了貓。

黃昏時分，南泉和尚的高徒—趙州自外面回來，聽到這件事，馬上脫下腳上的草鞋，把鞋放在頭上，然後出去。此時南泉和尚感慨地嘆道：「如果當時他在，就不必殺貓了。」

當時修行僧之所以無法回答，是因爲這個答案關係著貓的生死安危，所以不能亂答，但若不回答，一直保持緘默，貓也將遭到被殺的命運，因此不知所措。

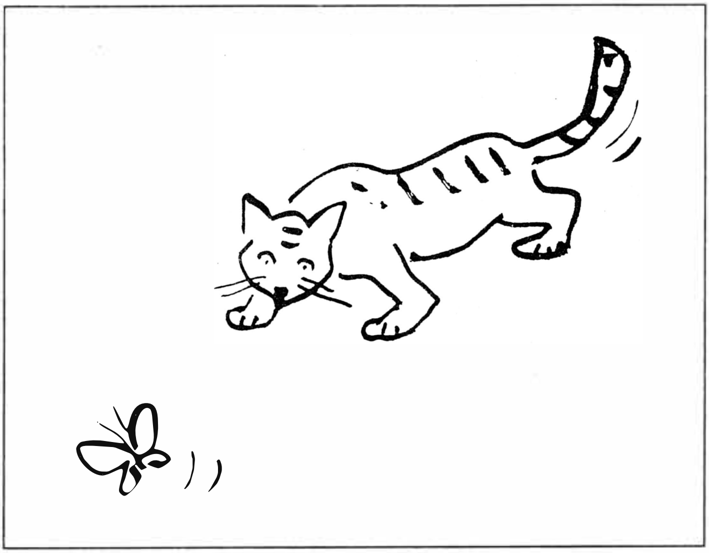
我們在學校受的教育，使我們以爲每個問題一定有一個正確的解答，因而相信關於

人生的問題也有一個正確之解。所以儘管修行僧們議論紛紛，但是必需抉擇時，仍然無法毅然回答，便是受了這個思想所影響。

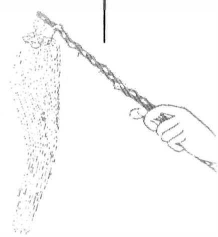
假如人生的問題沒有正確的解答，則無論將草鞋放在頭上，或是將它丟掉，都是正確的解釋。

趙州和尚在南泉大師的面前，完全證明這件事。

由此可知，「禪」的問答並不是思考後再作判斷，而是累積以往的智慧、經驗而產生瞬間的爆發力。



四無量心 41



「四無量心」是指慈、悲、喜、捨四種無量心。「無量」是無法測量，也就是無可限量之意。慈悲喜捨四字也常被稱爲「慈悲心」「喜捨心」。

①慈無量心—人們互相友愛之心。

②悲無量心—人們同甘共苦之心。

③喜無量心—人們同感幸福喜悅之心。

④捨無量心—放棄一切執著之心。

對我們而言，無論實行任何一種，都是很困難的事。這一點我深表同感。但我認爲不能因此就放棄，而要多做努力，否則就失去身爲佛教徒的資格。正因爲它不容易做到，所以才更適合做爲道德努力的目標。

在這「四無量心」中，究竟哪一個最難做到，我想也許是第三：眞心地爲對方的幸福高興。

同情他人的悲苦容易，但是眞心爲他人的成功或幸福高興卻很困難，這是爲什麼呢？

和最要好的朋友一起赴考，朋友被錄取，而自己卻落榜，這時你還能把朋友的幸運視爲自己的喜悅嗎？難免會有些抱怨和妒嫉，即使朋友好意鼓助你再接再厲、堅定信念，也無法消除心中的陰影。

所以二人分擔憂傷比二人共同快樂來得容易得了。



三輪體空 42



佈施時有三相（三輪）須保持清淨。此三相是：

①布施者之心。

②受施者之心。

③佈施之物。

用偷來的金銀財寶佈施並非眞正的施予。而且，施捨者心中不可輕蔑對方或抱持同情心、驕傲之心。

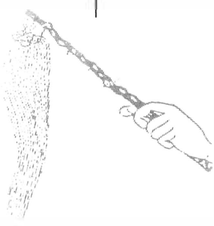
佈施者須清淨自己心靈，不可希冀受施者的報答，這種心境就叫「空寂」，即完全的不執著。

我曾在泰國的寺廟裡作過實驗，泰國的和尚在吃信徒施予的食物時，會先接受信徒贈與的經書、袈裟等。雖然信徒多半會盛飯給僧侶，但是泰國的僧侶多半自己動手。相較之下，日本的僧侶似乎拘束多了，因爲他們一定要向信徒致謝。

如此，倒不免令人興起「『三輪體空』的世界何在」之思。



43 如愚如魯



這是道元禪師的名言。

「世上人多半不知爲善要不欲人知，反而是做壞事的時候百般保密、偷偷懺悔，事實上，暗地裏做的好事才是眞正的行善，而爲惡必須向別人懺悔，才能消罪。」

我們日常所爲正與道元禪師說的相反，壞事保密，行善則自現，因爲大部分人很難做到爲善不欲人知的境界。

愈是熱心助人，愈想向同事誇耀，而善事不被人發現亦很困難，所以說，禪是很難達到的最高境界。

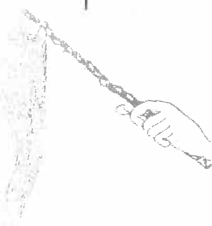
有一位禪師天天清掃禪寺的廁所，他是曹洞宗時代地位最高的禪師。他每天一大早便起床。所有的禪僧都是四點鐘起床，而他每天都提早一小時起床，做打掃、清潔的工作，數十年如一日，從來沒讓其他人知道。他爲了不讓平日清潔廁所的和尚，帶著不愉快的心情清掃廁所，於是便事先做了這個工作。

禪師過世後，這件事才廣爲流傳，此後成爲歷代禪師共同的軼聞。

對於這種毫不起眼的工作能盡全力去做，並非爲了利益，也不是爲了打知名度，而是當作人最基本的工作，這種默默工作的精神就稱爲「如愚如魯」，即使被認爲愚鈍也無所謂，最重要的是實行。



空即是色 44



這是日常聽誦的般若心經中的一節，雖然般若心經只有二百六十二個字，然而這些至理名言中卻包含佛經的精髓。日常生活中有許多事可以印證。

「色」是指眼中所能看到的有形之物，即物質存在的現象。

「空」是沒有這個實體之意，不可太執著於「實體概念」。

佛經上常寫著「色即是空　空即是色」，指眼中所見有形之物，其中沒有眞正的實體，而無實體的物質，才眞正具備形體。這種說法，有如艱澀的謎語。

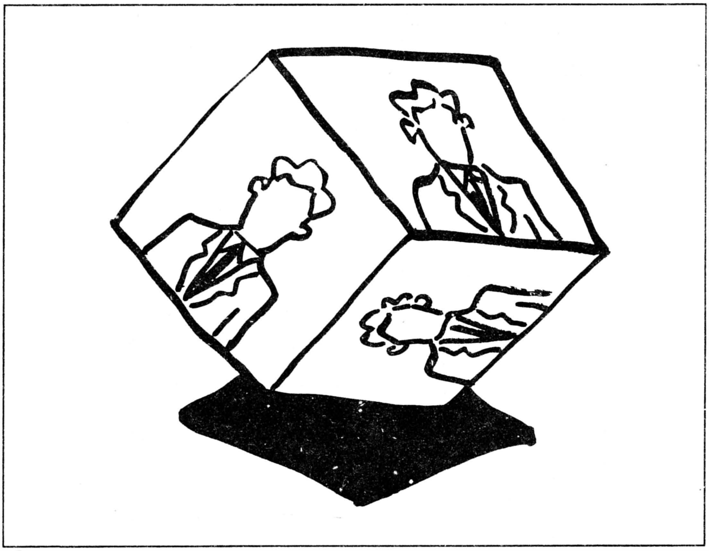
眼中所見之物，確實存在，爲何稱爲「無實體」？

這句話如何解釋呢？舉個例子吧！

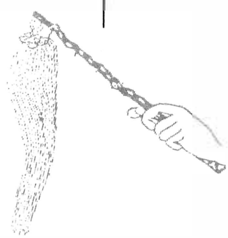
一個男人在太太面前扮演丈夫的角色，對孩子而言，則是他的父親；在父母面前則是兒子；到街上的購物中心購物時扮演顧客的角色；而對路上的學生而言，則是普通的伯伯。那麼，到底哪一個才是眞正的自我？

所以，看一個人，只從某一個角度去看，無法完全看清。每個人都扮演許多角色，有許多面。如果因某人做事馬虎就討厭他，而不去了解其他方面，事實上，這只是單方面的看法。以狹隘偏見的眼光看一個人，其實欠缺公允，也許此人在你不知道的地方，做了許多努力，而你從未見過，所以不能以單方面看法判斷一個人的好壞。

而禪學所要教導我們的，就是如何把握瞬間的今生。這種生活方式或許是正確的。



45 和泥合水



在曹洞宗時代創建永平寺的道元禪師，人們尊稱他爲「高祖」，而把總持寺開創者瑩山禪師尊爲「太祖」，有的門徒尊稱這兩位祖師爲「兩祖」，並和佛教的創始人—佛陀合稱爲「一佛兩祖」，成爲佛教信仰者皈依的依據。

有件事大家可能會產生疑問，那就是一宗怎會有兩個總寺院？因爲曹洞宗是一個巨大的宗派，所以難免有分支，但是無論如何，他們都會團結一起，因爲團結就是力量。

「和泥合水」是道元禪師說的名言，此話道出瑩山禪師的畢生生涯。

假如想救溺水的人，自己先要識水性，不要像泥菩薩過江一樣自身難保。

瑩山禪師的生活者並非離羣索居，他的寺廟也不是在隱蔽的深山叢林，他在居民生活的城市或村落裏，展開傳教的活動，爲了祈福消災，他也爲人們舉行祭祖的大會。儘管有人認爲瑩山大師的佛法並非正法，和道元禪師的說法相去甚遠，但我並不這麼認爲。

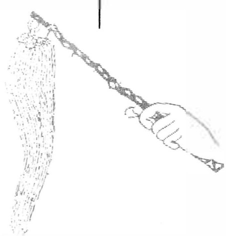
在日本佛教史中，鎌倉時代是由爲少數人祈求平安的佛教，轉變至爲多數人求幸福的佛教的分界點。在這個大變化的時代中，瑩山禪師的確遵守了道元禪師的佛法，只是他把佛教化爲具體的傳教活動。

當你遇到溺水的人求救，而自己又極不願衣服弄濕或沾上泥土，甚至擔心自己遭遇生命危險，是沒有資格救人的。

瑩山禪師的佈教活動，就是自己全身浸入泥裏，爲什麼他能這麼做，委屈自我？其實道元禪師說的一句話「和泥合水」正是他的精神支柱。



46 覺者安眠



「昨天晚上是否一夜好眠？」對於這個問題，佛陀的回答是：「得到覺悟的人，因爲心中沒有貪慾，隨時都能心安，所以無論身處何地，都能安然入夢。」

每天失眠的人，其實並不理解失眠的原因。

唱片行和書店都有賣類似催眠的音樂帶，和能讓人入夢的書籍，表示受失眠之苦的人很多。

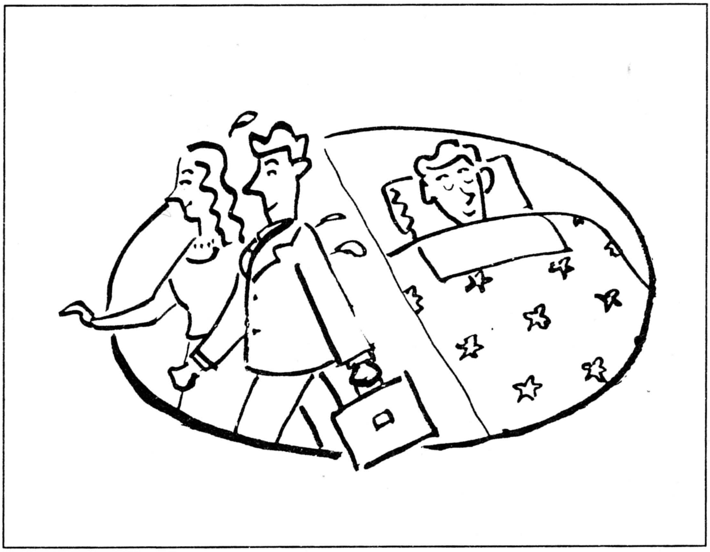
有些人因爲一時感興趣，買了這種錄音帶來聽，聽到舒服的時候，就可漸漸入睡。這不失爲一種好的催眠劑。但有的人認爲，失眠的人多半心中有牽掛，而利用這些道具，反使昏昏欲睡的腦子更加清醒，而失去催眠的功用。

社會結構愈複雜，人們的精神壓力就愈重，相對的，肉體的疲勞也相對的增加。

在寺院修行的雲水僧，從未有人患「失眠症」，因爲整天不停活動，一天下來，筋疲力竭，只想早早上床入睡，視棉被爲珍寶，怎會失眠。而僧侶們規律的生活就是勤勉

地工作。

社會上流行一句話：「工作時努力工作，休閒時盡情地玩」，也就是無論工作或遊玩都要集中心志。很多人做事無法專心，心不在焉，即一面工作，一面想著玩樂，同時心掛兩件事，怎會有好的工作績效。例如學生一面作功課，一面聽音樂或收音機，當然不會有好的成績。如此一來，做事沒有效率，想要沒有失眠的苦惱也難。

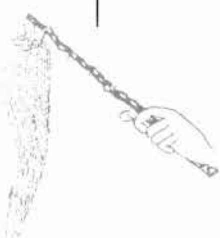


怨親平等 47

妳能夠不怨恨百般陷害你的仇人嗎？

所謂「怨親平等」，就是指：即使是自己痛恨萬分的仇人，也要視同自己的親人般對待。

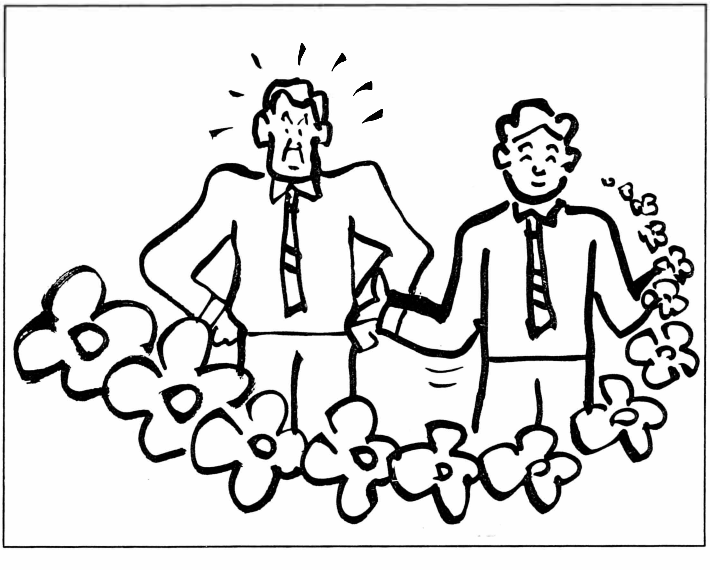
這是身爲佛教徒應該努力的目標。雖然這個道理很淺顯，但是一旦面對自己仇恨的人，很容易失去理智，所以要做到這樣的確很困難。



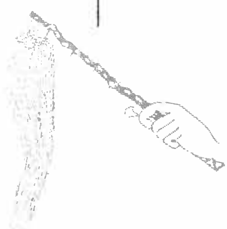
從前印度有個弱小的國家，被鄰近的大國所滅。戰場上，奄奄一息的弱國國王對王子說了臨終遺言：「勿尋仇，勿記仇，以無恨對待恨意，以德報怨，才可避免冤冤相報。」後來王子終能死裏逃生，獲得被釋放的機會，並被滅其國家的大國所用，深得國王的信任，終於成功地接近國王。有一天，他隨同國王去打獵，後來國王因爲太疲倦，就以他的臂膀爲枕小睡一番。這時，他的心裏頓然升起復仇之心，但一轉念，耳中又響起父親的遺言，正猶豫不決時，國王醒了，而王子也對國王坦承一切經過，國王被他的

話深深感動，於是向王子致歉，懺悔以前的罪過，王子也接受他的道歉，並化解了這份仇恨。

這是記載於釋迦牟尼傳上的故事，所謂冤家宜解不宜結，勿讓仇恨之心盤結於腦際過久，雖然對仇人的恨意不易消除，尤其是殺父之仇，但能夠化敵爲友，比起冤冤相報不是更好？



48 一期一會



這句話用於茶道上，比用於禪的世界更普遍。這是說，對過去的事不必耿耿於懷，而未來又不可期，只有目前最眞實，人應把握現在，而非一味撫今追昔。

與朋友和客人一起品茗聊天，的確是人生難得的因緣際會，可遇不可求。有些人對以上的話存著懷疑，認爲假如想再相聚，只要明天或明年，找個時間再請同樣的客人喝茶，不就可以了。一般人皆作如是想法。

但我所要强調的是，儘管相聚的地點、人物皆不變，但同年同月同日的相聚之景，卻不復返。主人可以一次次不厭其煩地招待，客人也可以屢次受邀，然而，每個人的心境隨著時間不斷改變，而際遇也各有不同，所以，每次相聚的氣氛和情景都不一樣，當初純然是友誼的茶會，如今可能爲了個人私利而變質。

試想，一再招待客人，是不是也有疲倦和厭煩的時候？而生活在今日工商時代，每天在外忙碌奔波，誰能保證明天的生命依然，健康常存，而身體無恙？所以，每一次的

相聚都是一個難得的緣份。

和「一期一會」有異曲同工之妙的一句話是「何須在意旅途上出醜」，此話怎講？因爲和朋友一起出遊是值得珍惜的緣份，試想只是同船渡都要修五百年，何況是相識的朋友共遊，所以，即使旅途上不愼出醜也無所謂。現今流行到海外旅遊，所以因人在海外出醜的機會也增大，外國人經常對此表示抗議，然而，仔細想想，出醜未嘗不是一段有趣的經驗。

人與人的相聚的確是前世修得的緣份，因此，應當把握每個短暫的聚會。



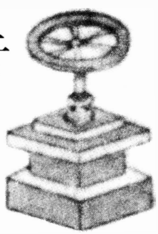


無明

正命

第5章

所謂正命，是指正常的生活習慣，即正當的工作和規律的作息。



行

不酤酒戒 49



在佛教的五戒中，其一是「戒酒」，至今東南亞的佛教徒仍然嚴守這個戒律。他們認爲酒是相當不好的東西，即使只喝少量，也可能喝醉，甚至把它視爲毒藥，敬而遠之。有句話：「喝一杯是人喝酒，喝兩杯是酒喝酒，喝三杯是酒飲人。」

和酗酒相提的問題則是抽煙，有的僧侶有抽煙之惡習，便自圓其說，認爲佛陀在世時從未禁止佛教徒抽煙。那是因爲當時並沒有菸這種東西罷了。其實，菸和酒的本身並無罪。

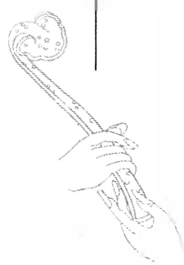
它們就像一把利刃，可以用在好的地方也可以使壞。它可以是爲病人開刀的手術刀，也可以是殺人犯的凶刀。同樣是刀，卻有著如此天淵之別。假如認爲它是危險的殺人工具，完全禁用，那麼外科醫生要如何爲病人動手術?因此，刀本身並無罪，重要的是使用刀子的人。

所以，平時用刀要謹愼，假如沒有自信，就不要隨意使用它，有必要時再用。

同樣的，命令自己立刻戒除菸酒，也許會失敗，因而感到頹喪，如果退一步想，準備不再抽菸喝酒，讓自己慢慢地調適，便會成功。如果眞的沒辦法離煙棄酒，就承認自己是十足的軟弱罷了。



不留竹聲 50



「風來竹聲響亮，風過不遺竹聲。」竹葉受到風的吹撫，發出娑娑之聲，然而，風停則葉靜。

此句意味，悟道者，當學習竹之灑脫，當遇到某些事，心情爲之憾動，但事情過後，就應恢復平常心，不再受此事的影響。

悟道者，雖然心靈是如此易感，但卻也容易恢復平常心。航行於海上的船，假如遇到大風大浪，向左傾斜時，船上的人和物應盡量靠右，才能產生反作用力，恢復船原來的方位。

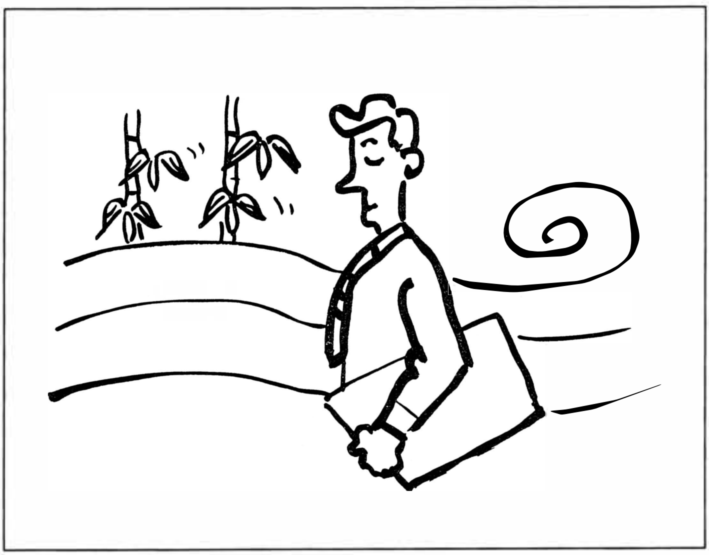
也許我們會產生疑惑，把物體全部放在船的右側，是否會加重船的傾斜度？其實不但不會，反而有助於船。因此不要太執著自己的常理判斷。

何謂不執著呢？好比在公司或學校裏受了氣，不要把怒氣帶回家裏，否則家中無辜的第三者，平白遭受你的遷怒，然後再遷怒於另一人，最後，整個家庭充滿怨怒，還談

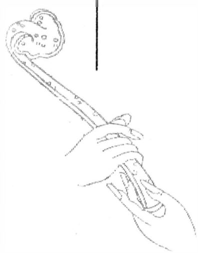
什麼家和萬事興？

不執著的人雖然也有生氣的時候，但氣過就沒事，不會將怨忿遷怒於第三者。

「痛快的大發脾氣，然後通通遺忘」就是不執著的最佳解釋。



51 切磋琢磨



雕塑骨角的手工藝者，切下動物的角或象牙，然後再用銼刀磋磨，以磨造成圓，他們以槌子槌打藝品形狀，然後再用磨刀修潤。我們通常將這種複雜的雕琢過程，用來比喻求取學問或培養人格。

「隨聞記」這本書上記錄了道元禪師的一句話：「玉不琢不成器，人不經過鍛鍊，即無法成就完整的人格。沒有一塊玉天生就有明亮的光澤，也沒有一個人天生註定是偉人。」

璞玉得琢磨才能成爲美玉，想成爲一個出衆的人物，也得花費工夫、努力學習。今天的年輕人多半好吃懶做，爲什麼呢？因爲他們成長的環境之舒適，使他們可以不費吹灰之力，得到他們想要的東西。

以食物爲例，速食麵就是一種相當普遍的食物，只要泡三分鐘就可以吃，即使煮飯也要花上十分鐘，由此可見一般年輕人之速食主義，使得他們不肯腳踏實地，循序漸

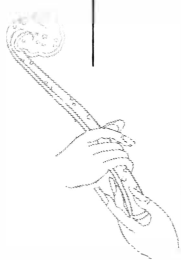
進，一味追求快速的結果。

調查一般年青人對坐禪的感想，多數人無法忍耐四十五～五十分鐘的長時間，據調查，年青人能忍受的範圍是十二～十三分鐘，可笑的是這恰好是電視節目一段落時間的長短。

培養長時間坐禪的耐力是需要不斷地實行，養成習慣，除此別無他法，克服腳痲，也是需要長久的訓練，即不斷地「切磋琢磨」。



盡十方界 52



「三輪清淨的佈施」表示佈施時，三相（三輪）要保持清淨。此三相是：

①佈施之物。

②佈施者之心。

③受施者之心。

此三相對佈施者而言，①②屬於自己的責任範圍，③則是他人的責任範圍。通常，佈施者總認爲最好是佈施給清靜無慮的僧侶較好。

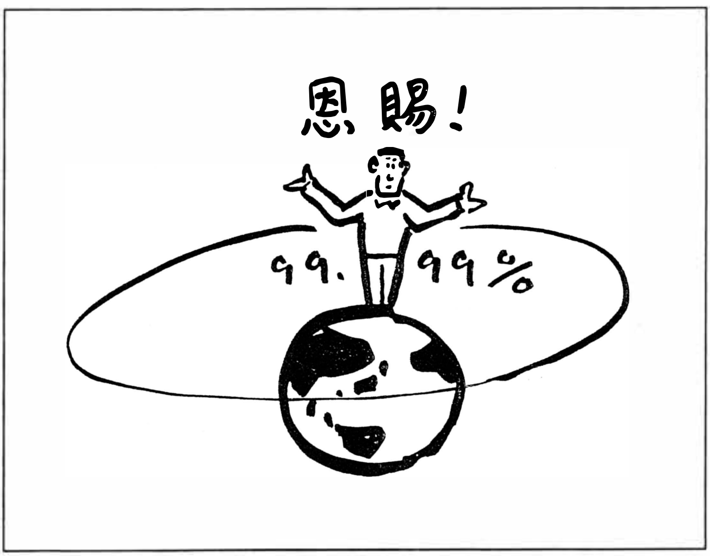
「盡十方界」代表的意義就是生活週遭的大自然環境，不止包括地球，甚至包括整個廣大的宇宙，在這「盡十方界」內，我們獲得了許多有形與無形的知識、靈感。

我們平常之所以吝於施捨，是因不願白白花費財物。其實，施捨並非只是付出，沒有獲得。「施比受更有福」，而施捨者所得到的心靈回饋，並非只是一句謝謝而已，心中因行善所得的滿足感，不是筆墨所能形容的。

旭日東昇，但陽光不會因不喜歡某人，而不讓他享受陽光。大自然化育萬物亦如此，陽光普照時，萬物同沐其中、同霑雨露，所謂「大矣造化功、萬殊莫不均。」

我們的生活需要，絕大部分仰賴自然環境的施予，只有極少是來自人類物質的環境，大自然如此大公無私的給予我們一切所需，而人類卻在這狹窄的人爲社會爭來奪去，計較得失。

「盡十方界」對我們施捨，可說是上天的恩賜。而我們也應效法此精神，停止互相猜忌、仇恨與貪婪。



十界互具 53



西洋電影的恐怖片有雙面人一角色，表示此人的性格有善、惡兩面。

俗話也有「外表如菩薩、內心如夜叉」一語，外表似菩薩般溫和慈善，而內心世界却相反，這也是雙面性格的例子。

有種人相信大家都很熟悉，就是開會時，總是不斷提出建設性意見，以吸引人注意，讓上司刮目相看，然而，背後却愛論人長短，揭人瘡疤，抱怨上司等等，這種人實在讓人寒心不齒。

但擁有雙面性格的人，並非都爲人不齒，因爲每個人或多或少都有雙面性格。

在佛教中，對於這種雙面性格特別仔細觀察研究過，而把它分爲十界。十界是由六凡和四聖構成的。

六凡 ①天　四聖 ①聲聞
②人　②緣覺

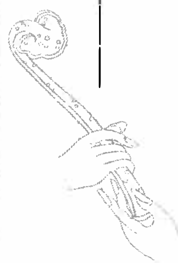
③修羅　③菩薩
④畜生　④佛
⑤餓鬼
⑥地獄

「十界互具」即是指六凡和四聖所組成的世界，這十界互相存在。簡而言之，十界並存，才是一個眞正完整的世界，因爲世上原本就是善惡並存的。

所以，儘管再十惡不赦的人，偶爾也會有菩薩心腸，我們希望這種人性的光輝面能時時表彰。



真正見解 54



唐朝時代的臨濟義玄禪師曾說：「所謂眞正見解是不會被外在的欲望所迷惑，而眞正臻於覺悟之境。」外在的欲望是指人們想得到更好的地位、更多的財力和權力。如果心裏被這些欲望控制，就會迷失自己，被地位，頭銜等外來名譽牽制而昏頭轉向。

再多的財富、名譽，都不能隨著死亡一起入土。錢財乃身外之物，生不帶來死不帶去，地位、頭銜更虛幻如浮雲，唯有自己的知識，眞正的覺悟才能永生永世屬於你。即使今世的裝飾再華麗高貴，也不過徒具外表，這種權勢、名利並不能超脫生生世世，只會使人沈迷於此，而忘了人生的意義。

從前有一個富翁邀請一休禪師至他家中舉行法會。因爲這個富翁平時待人很苛薄，對窮人不屑一顧，所以他故意穿得破破爛爛去富翁家，當他向富翁的家僕表明要見富翁，家僕以爲他是乞丐上門來乞討，就破口大罵並趕他出去，一休禪師仍然站在原地，絲毫沒有離去的意思，家僕只好稟告主人，主人則說：「既是乞丐，就把他轟出去。」

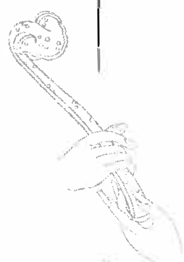
最後，一休禪師還是被趕了出去。

不久，他又穿著精緻華麗的袈裟來求見，這回，主人親自出來，客氣地迎接他，然而，當主人帶他至玄關處，一休禪師就不肯再移動一步，並說道：「當我穿得貧窮卑賤時求見你，結果被打了出去，但是換上這件耀眼的袈裟時，你却親自出來迎接我。既然你喜歡的是這件袈裟，那麼我把它送你好了。」說著便脫下了袈裟，然後掉頭離去。

所以，人不應該以貌取人，比身上的裝飾更重要的是內心的品行涵養。



泥多佛大 55



「泥多佛大」是一句很不可思議的話。泥是指煩惱，煩惱愈多，愈容易覺悟，也就易成佛。此話怎講呢？

我們總是認爲既身爲佛，就不可以有煩惱。而這句話剛好推翻這種想法。

佛教的世界中，有許多值得深思的問題，正因有許多迷惑，所以要不斷地努力，發現自己的缺失，隨時都想矯正，改正缺點。假如沒有煩惱，是不是不必反省自己了？

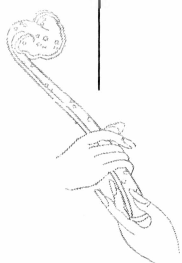
我們經常要等到徹頭徹尾失敗時，才會想反省自己，這是何故？自己偶爾失敗，便歸諸「倒霉」「時運不濟」，別人的成功，也只當別人只是運氣較好，不願肯定別人的成就。

仔細想想，抱怨非但無濟於事，反而容易引人反感。而對別人成功的嫉妒，是一種以自我爲中心的自私行爲。而自己本身的不幸，也不是完全是運氣不佳，多半是自怨自艾的心態所形成的。

簡言之，以感恩之心面對生活，成功的機會較大。現今一些血氣方剛的年輕人，總以爲自己是天之驕子，天地皆以自我爲中心。出了社會以後，依然驕傲自滿，非等到受了許多挫折，撞得頭破血流，方覺「感恩」之意。一個人的功成名就，需要許多人的幫助，沒有社會國家，那來的個人，所以，我們應時時懷感激之心。



悉皆成佛 56



佛經中有一句：「一切眾生　悉有佛性」，所有的生物都可以成佛，不但如此，連石頭、泥土等也都可以成佛，稱之爲「草木國土　悉皆成佛」，也許這是因爲珍惜、重視物資，所以特別重視對他人的「關懷之心」。

年青人浪費成性，總認爲愛惜物資、保留廢棄不用的東西是一件趕不上時代的事，認爲這樣節儉，有失面子。因爲他們的生活環境舒適，生活消費的來源不虞匱乏，不知賺錢不易，物質得來不易。所以，即使告訴他要愛惜物資，也不能擔保他會做到。

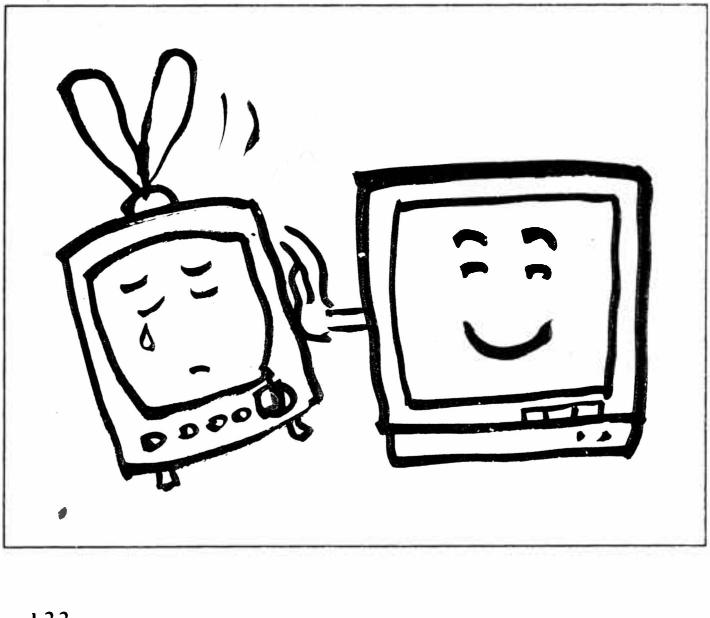
如果你去過大型的垃圾場，定會大大吃驚，對人們的奢侈咋舌不已。這些垃圾包括還能使用的舊電視機、舊冰箱及台燈等電器用品，或沙發、床等舊傢俱，彷彿置身於一個大型賣場。

老一輩人，因爲從前的生活刻苦、環境差，所以養成克勤克儉的美德，看到這種情形不禁要搖頭嘆息。然而，這種心情是在富裕環境長大下的年輕人所無法體會的。

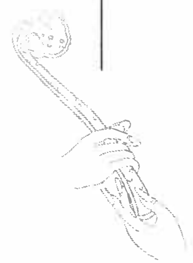
不久以前，我那台十二年前買的電視機出了毛病，拿到電器行修理，老闆拿了新的電視機目錄給我看，並建議我買一台新的電視機，因爲新型的電視機不但畫面清晰，也比較大。我問他修理費用多少？他告訴我：「這部電視機太老舊了，毫無修理的價值，如果眞要修理，得耗費壹萬元，不如買一台新的。」經他這麼一說，我決定買一台新的電視。

新型的電視機採觸摸式按鍵來轉換頻道，比起過去老舊型電視進步多了。

然而，那台舊的電視下場如何？我實在很擔心。



57 三衣一鉢



究竟浪費到什麼程度才叫奢侈，對奢侈的定義，每個時代都不同。就以家電用品的汰換基準而言，從前和現在的標準就差很多。

從前，冰箱、洗衣機和電視被認爲是家庭必備的三種家電用品。當時，這三種用品是因爲價格昂貴，一般人都買不起。而今，一個家庭擁有二、三台電視機，也已經習以爲常。這是現代技術革新的進步結果。

從前的人爲了買一台電視，得努力工作，存了好幾個月的錢，才能夠買一台電視。而今這種時代已經過去了，只要採用分期付款就能輕易得到。而且很多人一有新的產品，就汰舊換新，實在是太奢侈了。但是年輕人總認爲這是必然的消費，不認爲這是奢侈。所以奢侈的標準各有不同。

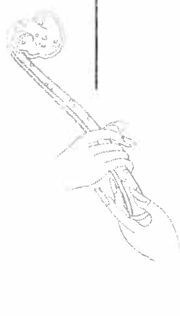
在禪的世界裏，雲水的所有物，我們稱爲「三衣一鉢」，「三衣」是指穿在身上的衣服，「一鉢」是指飲食器具，同時也是僧侶托鉢時化緣，用來盛物的道具。這些是雲

水生活時的最起碼物質，若有所超過，就變得奢侈。

冷靜想想，收入愈豐富的人，對物質的要求愈高，市面上一出現新產品，就想再買。所以，愈富有的人，愈會盤算金錢、利息，愈想賺更多錢，但也愈奢侈。



降魔成道 58



當佛陀覺悟的那一瞬間，表示降魔和悟道同時。

「魔」是指普通惡魔，這是它的主要意義，但是佛教界所稱的「天魔」屬於神，和神同等地位。

佛典有載：「在我未獲得正覺以前，絕不離此座。」對此階段的佛陀而言，魔王的確擾了他、妨礙到他。

但是，後來佛陀終能堅定心志，不爲所惑，所以才能得道成佛。起初，魔王派三個美麗的女子去迷惑佛陀，想以美色相誘，但是，不知怎麼地，這三個女子一接近他，立刻變成醜陋的女人。

然後魔王又對佛陀說：「你要財富、名利或權勢，我都可以給你。」這話對普通人而言，可說是最大的誘惑，也是一般人的弱點。

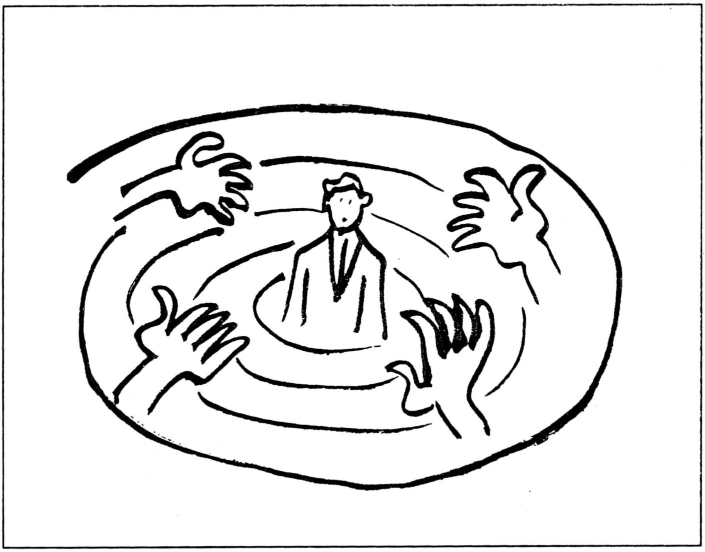
釋迦牟尼眞正做到無欲無私，他貴爲一國的王子，雖然在印度，只不過是一小王

子，但他畢竟是位尊貴的太子。但他仍毅然拋下所有名利富貴，四處參禪求道，終於創立佛教。

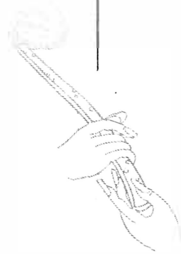
在他得道過程中，魔王最後派强大的敵人攻擊它，但是刀子遇到他便斷，也沒有一支箭能接近他。

佛陀對魔王的百般迫害與阻撓一直不解，因此，內心便時時爲此煩惱。

但是可以肯定的是，威脅利誘甚至暴力，對努力修行的人而言，根本沒有作用。



照顧腳下 59



從前有一個非常愚蠢的富翁，看到別人的房子不但高達三層樓，而且建造地美侖美奐，於是也想建築一棟三層樓高的房子。

他召集了木匠工人來，希望他們能建造他所需的房子。木匠師先打地基，一層一層建造，直到建築到第二層樓，預備建第三層樓時，主人已急著要見到成果。

於是他對木匠說：「我所要求的，並非地基，也不是一、二層樓，而是高聳的三樓，你可不可以盡快建造第三層樓。」然而，誰都知道萬丈高樓平地起，想憑空建造三層樓高的房子是不可能的。

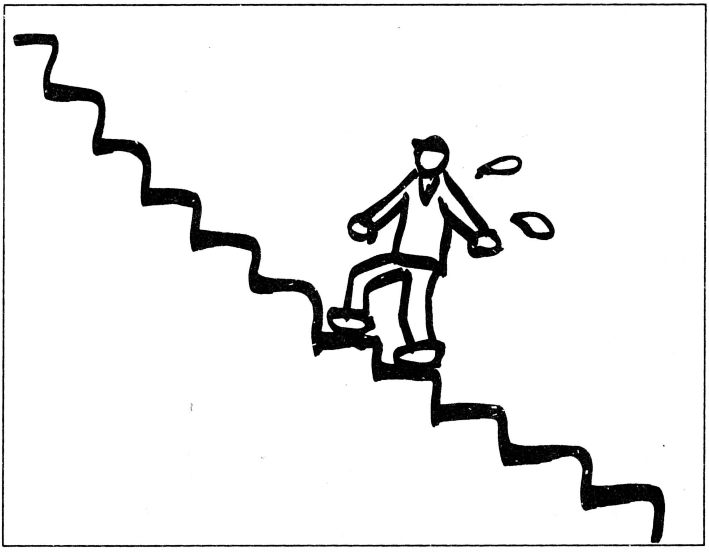
根據佛陀的說法，禪宗寺院的玄關處都寫著「照顧腳下」，意思是「鞋子要整理好」，同時表示，來寺院朝拜時脫下足屨，至少要忘了俗世的塵垢，忘掉名利、得失。脫下鞋進寺廟朝拜的意義即在此。所謂世俗的塵垢就是現代人一步登天的心理。

現代的人似乎只重視結果。例如：推銷員不研究更好的推銷技巧、積極服務顧客，

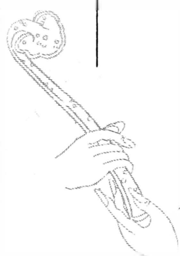
只重視銷售量。因爲上司注重銷售額，所以爲了達成公司的規定，就拼命在這方面努力，完全沒有顧及廠商的信譽。爲了銷售量不擇手段。

同樣的，父母與子女的關係亦如此。如果父母只重視成績單的分數，不管子女的分數是不是作弊來的，甚至走後門、塞紅包，讓孩子進入高等學府。如此，子女養成欺騙父母的習慣，人格受父母影響，形成投機取巧的習慣。

所以，凡事不應問成果如何，而是其過程是否眞正付出心血，這種努力換來的果報才值得。



喫茶喫飯 60 〈之二〉



一般的喪禮，不外乎弔唁、送迎等儀式。據說人死後將上天堂。我認爲這是基督徒的說法。以佛教徒而言，也會嚮往極樂淨土，但總會聆聽教示，藉佛的引導而登樂土。

也許藉著電視宏法，比僧侶們四處佈教更有影響力。公開的傳教活動，可促使上班族貢獻出自己的錢財，所以此兩者影響的深遠可以想見。

以佛教的宇宙觀來說，天堂是輪廻世界之一。在這充滿迷惑的世界裏，即使快樂如在天堂的人也有壽命的限制；偶而也如在地獄裏。所以佛國的極樂世界是非常理想的世界。

如果擔心死後入獄，地獄究竟是什麼地方？有些什麼東西？其實這些都是杞人憂天。並非死後才入地獄，仔細想想，在我們生活的周遭亦有地獄。

例如：不幸遇到空難或災害，或者年紀大時孩子去世，這些事都可說是人間地獄。

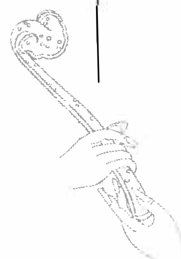
佛教的修行也許能渡化衆生，改變一些事，但是無法改變週遭環境，所以心情應多放

覓。

「喫茶喫飯」這種飲茶吃飯的事，乃是日常生活上的例行。日常生活行事便有許多佛道修行的材料，足可以把世界的地獄化成極樂世界。



61 應病與藥



是否聽過藥師如來佛，他經常面帶微笑，身邊常帶一個藥壺。以往在醫療未發達之時，藥師便取代醫師這個角色，藥師堂就是醫院。

如果說，去奉拜藥師，病就會好，對現代人而言，是非常不可靠的說法。現今的醫院也兼供藥，患者認爲服用有療效的藥，病自能痊癒。這種道理是顯而易見的，因爲病菌大多有克制它的藥。

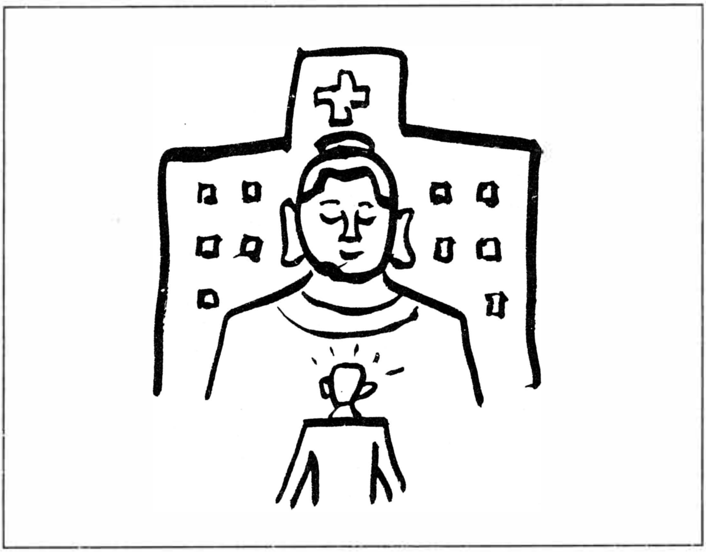
今天，大街小巷，藥房林立，也許是人們經常患病，而藥房的存在，能提供有快速療效的藥。

也有些人生病時會到醫院求診，那是藥房的藥無法治癒的大病，便只好住院治療。雖然，住院能治好病，但心情反而更複雜紛亂。就算只是門診，也得耗費一段時間來等待。而等待的結果，卻只有一、二分鐘的診療時間，然後就拿許多藥，也不知那些藥才有效，因此難免有些抱怨。

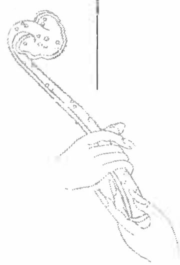
去藥師堂禮拜的人比去醫院候診的人心更易安定，現在人應常去，消除心中的疲勞。

釋迦牟尼說法時的態度，非常和藹可親，往往能治病人的心病。所以經常煩惱的人，應常聽佛教說法。就算煩惱多達八萬四千，佛陀也準備了八萬四千種方法來克服煩惱，我們稱爲「八萬四千法門」。

他的說法便是覺悟佛道的方法，有時候你已了解了佛陀說法的涵義，但他人不一定了解，所以，釋迦牟尼尊必須顧及每個人，說適合每個人說的法。



62 安心立命



所謂的「安身立命」，也可寫成「安心立命」。

「安身」就是「覺悟」的意思，「立命」就是要完成自己使命的意思。

「生死事中有佛即無生死，但求生死即涅槃之智，毋厭生死……」（修證義第一節）

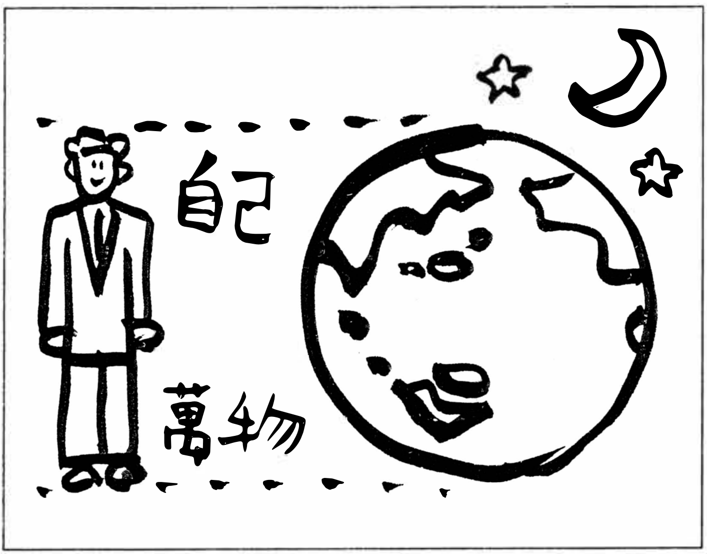
人的生，由誕生的一刻至垂死時，可謂來自於大自然，歸於自然。而終其一生，不外乎生、老、病、死，這些都是任何人所無法避免的。

但是究竟要如何面對這些問題呢？

現在，我們經常以金錢來彌補生、老、病、死等人生的缺憾。例如，一般人皆重視保險，證明這件事。但也要知道，單單用金錢，還是無法使自己安心。因爲金錢並非萬能的。

道元禪師曾說：「明生死是佛家一大事、一大因緣。」即自己就代表事物，萬物同

時也是自己。遇到生死等大事，不一定要掙扎，要用平靜的心面對，用自己的能力改變這種趨勢。這就是道元禪師所謂的「明」，即「達觀」，這並非面對老死的無奈，對生死的問題能達觀以對，就是「安心立命」，並非以物質使自己安心。



名色



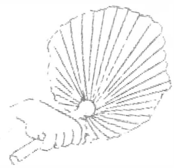
正精進

第6章

所謂正精進，
是指不問收穫，
只問耕耘，
要重視到結果的過程。



63 啐啄同時



當小鳥從蛋裏破殼而出的一瞬間，從內側啄殼而出稱爲「啐」，母鳥從外啄殼，稱爲「啄」，啐啄二者要同時進行，動作一致，不然雛鳥就會死亡，這種動物界的不可思議稱爲「啐啄同時」也稱「啐啄的迅機。」

把這種道理運用到禪的世界中，便是指師父和弟子之間修行佛法，也要步調一致，這是很重要的。

把師父傳給弟子的佛法，以一杯水來比喻，意思就是「把一個寶器裏的水，移到另一個寶器內」。假如弟子寶器的容量太小，則水（佛法）就會溢出，如果太大，水則不夠裝滿，必需兩者的大小一致，表示師父傳授的佛法和弟子接受的程度必需相當。就像幼鳥要破殼時，如果本身的氣力不勝負荷，即使母鳥再怎麼用力的啄，雛鳥依舊會死亡。相反的，母鳥如果沒有使用全力，幼鳥依然脫離不了死亡的命運。

所以，不論那一方面無法配合完全，雛鳥皆會死亡。

從弟子的立場來看，或以老師的立場而言，都會有不適應的時候，因此產生了以下的軼事。

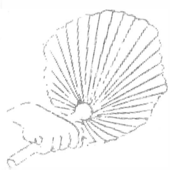
有一個修行僧對他的老師說：「弟子我悟道時機已成熟，請師父為我啄破這個殼。」老師反問：「我雖然可以替你啄，但是你的命是不是夠承受？」結果這個修行僧大言不慚地說：「如果弟子我沒有悟道成功，身為老師的你儘可以取笑。」

老師聽了之後大喝：「你這個未成熟的傢伙。」這一喝，如同老師的一啄。

所以，老師的大喝等於發了慈悲心，使這修行僧很快覺悟。



善惡難定 64



對於「善惡」，道元禪師曾如下解釋過。

「善與惡的確很難確定，一般人總認爲穿了綾羅綢緞就是好，穿的衣衫襤褸就是不好。而佛家的想法正好相反，他們認爲金銀錦綾是骯髒的物質，會污穢人的心靈。

一般人認爲高貴的衣物、首飾、綾羅錦繡等代表較高的地位。一般人所看到的袈裟，總認爲最好是金光閃閃、珠光寶氣。相反的，用粗布做成的袈裟就是粗鄙的衣物，因爲它的價值較低，所以較不尊貴。

佛教的想法正好和此相反，認爲不應該穿上華美的衣物，穿金戴銀，粗布鄙陋的衣服才是好。

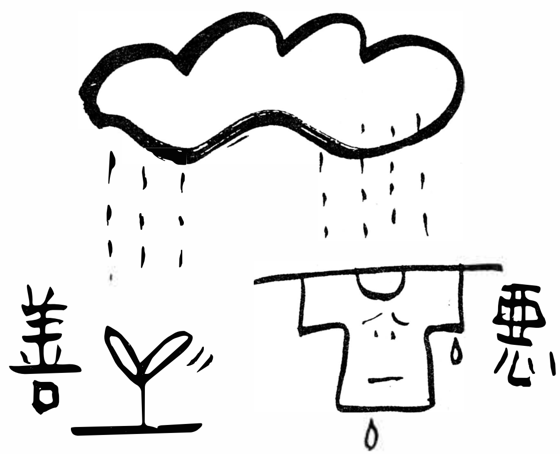
所以說善惡難以界定，一般人以爲善的，佛教則認爲惡，反之亦然。

從「善惡難定」此話使我連想到佛教的「佛」字。「佛」代表有否定意義的偈語，本來沒有人字邊，弗則偏向否定，後來一度變成「沸」，加上水的變化，表示似水非

「水」。

以佛來說則是像人非人。佛教界中，以一般人評定善惡的標準來斷定善惡是行不通的。因爲這麼一來，會使佛教界產生混亂。

綾羅錦繡的袈裟，或粗糙鄙陋的袈裟，孰好孰壞，並不是一個很重要的問題。



65 趙州洗鉢

從前有一個僧侶請教趙州和尚：「我是一個乍入叢林（剛進入禪道場修行）的人，請師父你告訴我『禪』的意義。」

和尚：「你吃早飯了沒？」，僧侶答道：「是的，我吃過了。」和尚又問：「那麼，你是否想過要洗飯碗（鉢）？」

聽到和尚這麼一說，他立刻就覺悟了。

這個問者自稱是「乍入叢林者」其實是有涵義的。「乍入」是剛進入的意思，「叢林」則表示所有的修行僧聚集之意。把修行僧比喻爲樹木，寺院比喻成樹林，這其實是有原因的。樹木受陽光的照射就可以成長，假如有棵樹木太懶惰了，一天不出來曬日光，就會比其他樹木成長稍晚。所以不要小看這一天的差異，雖然一時一刻還不會有什麼異同，但是最後，終可見到日照減少的差異。所以，雖然只是短短一天也不可以輕視。所謂叢林，就是比喻大師對修行僧的教誨、訓誡。

然而，在這叢林裡，無論作任何修行，都要立刻想到「禪坐」。也許你會對剛才的對話感到疑惑，吃飯、清洗餐具和參禪有什麼關聯，這就表示日常生活中任何瑣碎的事，都要謹慎小心地做，從平日的習慣中即可參禪。

不要好高騖遠，對於現在能做的事要好好做才好，這才是「洗鉢」的眞意。



直心道場 66

王君自小被父母遺棄，住在鄉下的寺廟。因爲他在寺廟裡成長，所以他漸漸喜歡上寺廟的生活，也開始練習誦經，並且非常喜歡打掃。

王君出生後，並未接受完整的學校教育，所以他對數字的概念只到十以下。雖然他的學歷不如人，但他一點也不閉澀、孤僻，相反的，他比一般人更活潑。後來他年紀稍長又再度入學，表現得很開朗，朋友也多。

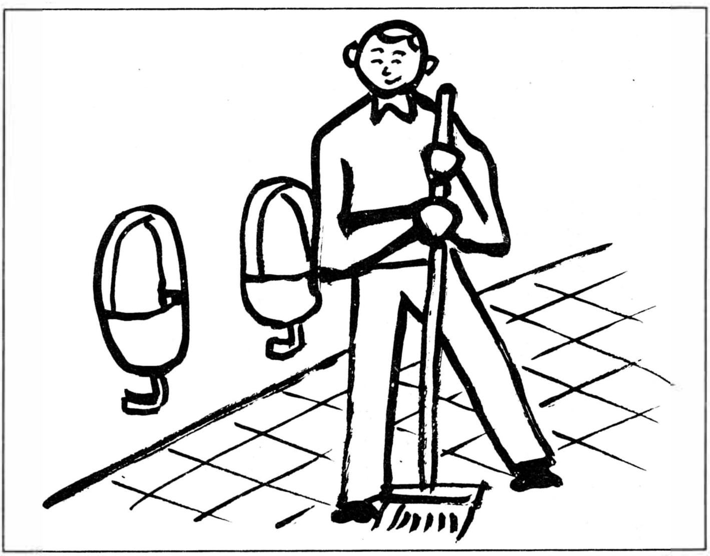
有一天，他和寺廟裡的方丈約定：因爲他已是中學生了，爲了替大家效勞，他決定爲大家做一件事—清掃廁所。這種清潔的工作，在寺廟裡已成一種習慣，而且據說打掃廁所可以積功德，他正想爲母親積一點功德，所以便決定這麼做。

每天，他利用放學到公車未來之前的時間，清掃寺廟的廁所。雖然冬天是如此嚴寒，有時，廁所又惡臭難當，但他從未有絲毫的鬆懈。結果在王君三年的求學生涯中，他也完成了每天清掃的工作。

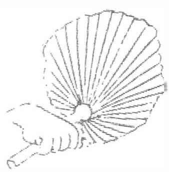
當我聽到這件事時，我實在無法相信自己的耳朵。我也很想效法他，爲大家做一點事，但就是沒辦法持續。

「直心道場」就是表示一顆坦率的心，比高深的理論更容易看到眞理。

一提到「道場」，我們總會以爲是某寺院的修道場。其實，當王君下定決心做這件事，而且順利完成這件工作，無論任何地方，都是他的道場。



67 心頭滅卻



「心頭滅卻，火自然涼」

這是被信長燒死的惠林寺快川和尚的名句。

許多人時常問我這個問題：「假如坐禪能夠得悟，那麼，快川和尚是否能超越火的熱，儘快從火堆中跳出？」

一般人看僧侶，總認爲大家都一樣。其實歷史上一些有名的禪僧，他們都是經過嚴格的修行，才悟得眞理。所以，一個人決定皈依時，就已經不一樣了，這是無法解釋的。

一般人認爲禪師可以像魔術師一樣，若無其事地跳過火堆。快川和尚的「火定三昧」就是快川心中禪的世界。他認爲，假如我跳過去，一定會像個英雄人物般。

但是，當他熱中於此時，就會忘記火的嚴重性，憑自己的意志過去，所以，最重要的是，是否能眞正投入。

一個人一生中，難免會對某些事特別熱中，而禪師，則是眞正熱中於坐禪的人。有時，我們對一件事特別努力以赴，就是所謂的熱中。

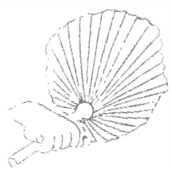
但假如不幸熱中於反宗教、反社會的事時，該怎麼辦呢？很遺憾，我們無法使他熱中的情緒立刻冷却，除非他自己覺悟，否則沒有辦法。

所謂「心頭滅卻」是像快川和尙那樣，站在自己的立場，做自己能做的事，即做到自己做得到的程度。

只要盡力而為就不會後悔。



至道無難 68



「至道」的至，是極至的意思，指佛道之深闊淵博，就像無常大道。

「至道無難」——覺悟最高深的眞理並不困難。這是中國趙州禪師的至理名言。

在佛道修行過程中，爲了眞正覺悟，雲水都要長期努力地修行，但却主張這種覺悟並不困難，這是爲什麼呢？

在你絞盡腦汁努力地思考以前，最好退一步冷靜地想想。

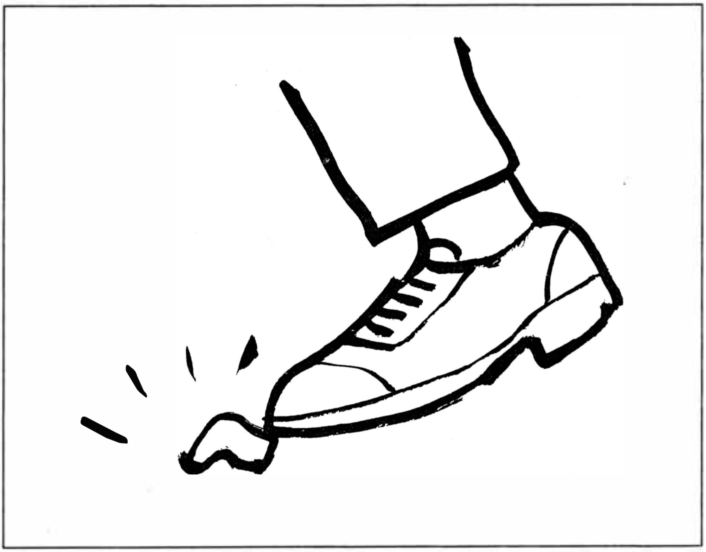
外國有句格言：「跌倒了怪路陡，路不陡就怪石頭絆腳，沒有石頭就怪起鞋子不合，所以，一般人總是難以坦承自己的錯誤。」這句話是說，人們總慣於把責任推給別人，不肯承認過失。

學生時代常苦於考試多，一旦成績不好也不承認自己不用功，以「老師出的題目太艱澀」或「早上媽媽沒叫醒我唸書」等藉口來推卸責任。有的人甚至更不講理，說自己的腦筋不好是父母的錯，令人啼笑皆非。

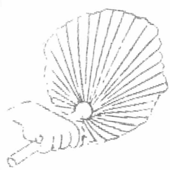
抱怨非但無濟於事，反而阻礙前途，不肯努力，使自己習於怠惰。

假如抱怨不能使你覺悟，爲何要經常抱怨呢？

趙州禪師主張「愈困難的事，愈要有克服的勇氣。」如果自以爲是個凡俗之人，便不可能覺悟，自己給自己找台階下，那麼，將永無覺悟的一天。



上求菩提 69 〈之二〉



「上求菩提　下化衆生」這句對句的意思是：「對上不要忘記向上積極進取之心，對下也不要忘記救濟人們、普渡百姓。」此話表示，即是擁有菩薩精神，可以成佛，但若不去佛的世界，留在我們的世界，也要盡全力來渡人們。

如果我們也像菩薩般施仁於現時世界，必也能像菩薩般受到人們景仰。

平常，我們所供奉的是「觀音菩薩」或「地藏王菩薩」，無論是誰，都是我們心中崇奉的佛，正因佛很多，所以人們生活中就不乏寄託。

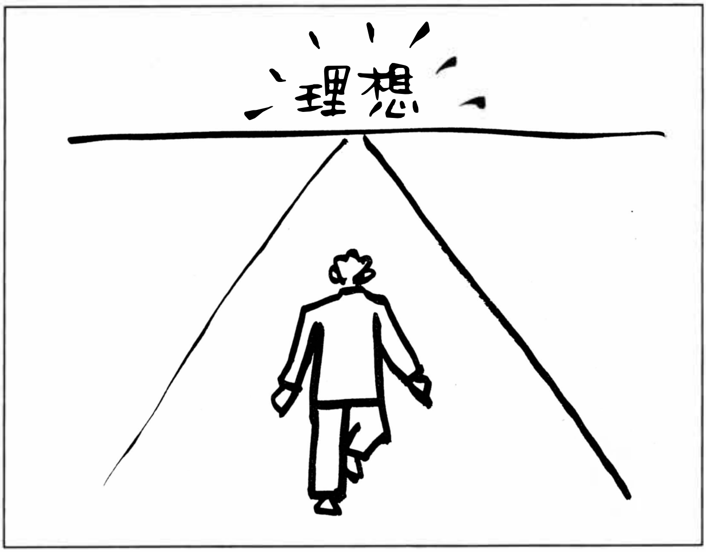
但是，現實社會中，有一種人過著違背常理的生活。他們對上司百般奉承，對下屬卻自驕自大、態度傲慢。

青年時期，總是理想高遠，和朋友們高談闊論著：「以後絕不會成爲這種人。」但是人到中年，在公司的地位屬於中堅時，便早已忘記年輕時的誓言，不知不覺，自己也成爲下屬討厭的上司，但如堅執於年輕時的理想、志氣，升遷的機會就很少。

現實世界中，菩薩是救濟人的，而我們也把此當成目標，所以，在菩薩面前合手膜拜。

但是，現實生活中，很難達到想像中的理想境界，所以理想歸理想，努力歸努力。必須持之以恆，即使無法達到理想的境界也無妨。必須循著理想的大道邁進，在此路程中，或許能發現寶貴的眞理。

能夠持續地往理想前進的人，在佛教中，我們稱爲「菩薩」。



四苦八苦 70



「四苦八苦」這句話似有苦盡甘來之意。

雖然努力的過程十分辛苦，但只要最後終於成功，辛苦有了代價，便不枉費辛苦一遭。

「四苦」是大家都熟悉的「生、老、病、死」，有的人不了解，何以生也有苦。須知我們之所以生病、年老、乃至死亡，皆是由人的出生開始的，所以釋尊首先斷言「生苦」。釋迦牟尼又引申出「八苦」

①愛別離苦：和情人分開的痛苦。

②怨憎會苦：遇到令你怨恨人的痛苦。

③求不得苦：無法得到自己想要的東西時的痛苦。

④五陰盛苦：我們的肉體或精神毀滅時的痛苦。

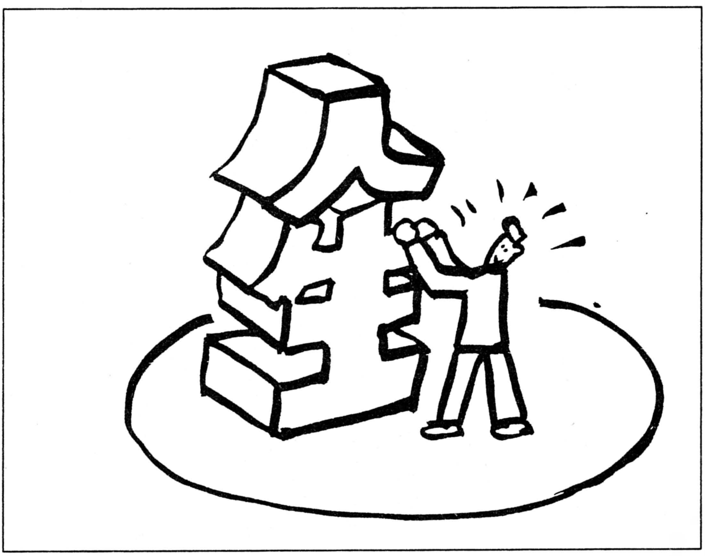
前半的四苦加上後面的四苦，合起來就是八苦。

前面的四苦是一般人都會遭到的苦。

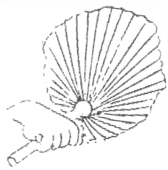
雖然是億萬富翁，亦難逃生病之苦；雖是美人，亦難逃美人遲暮，所以這四苦而言，世上每個人都是平等的。

而後半部的四苦，則因人而異。例如：面對美食，飢餓的人和已經吃飽的人，就有不同的反應。

這種因人而異的苦，的確重要，而前面述的四苦比較普遍。因爲後面的苦有個人的差異，按理說，是有減輕受苦傷害的方法，而能說明這種方法的，唯有佛教。



71 可離我見



道元禪師說：「學人第一要用心的，首先是遠離自我的見解。所謂遠離自我的見解，就是不執著於此身。」

所謂學人，在佛教界中就是指正在修行中的人，在社會上，即是指學生或新進公司的職員，他們通常憑自己一知半解的知識和經驗，固執己見。所以，他們常不肯接納別人的意見或忠告。唯有放棄執見，才能得到眞正的知識和經驗。不要說一般人，即使像釋迦牟尼這樣學問道德高尚、經驗豐富，也懂得虛己待下，接納他人的言論。開會時，一旦有了爭論，我們通常認爲自己的建議最好、最正確，因此提高聲音，來表白自己的想法，以否決的語氣來否定別人的意見。

所以有人說：「正義會傷了他人。」正義感强的人不能原諒他人一點小小的過失與失敗。

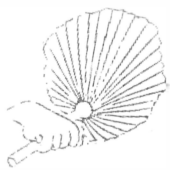
而佛教的教示就是「寬恕」和「關懷」。

假如能捐棄己見，不堅持自己的想法，能原諒他人的錯失，關懷得罪自己的人，就是眞正做到「可離我見」。而今日的風氣，卻正好相反，眞是怪哉！

不責備他人的錯誤，寬大地原諒對方之過，這才是佛教的眞精神。



廓然無聖 72



梁武帝是個喜好研究佛學之人，因他的努力，使佛教在當時非常興盛，這段時期，達摩大師曾來到中國傳揚禪學。以下是兩人的對答——

武帝問：「我廣建寺廟、召集多人撰寫佛經，並供養了許多僧侶，究竟我積了多少功德？」

達摩答道：「無功德（沒有一點功德）。」

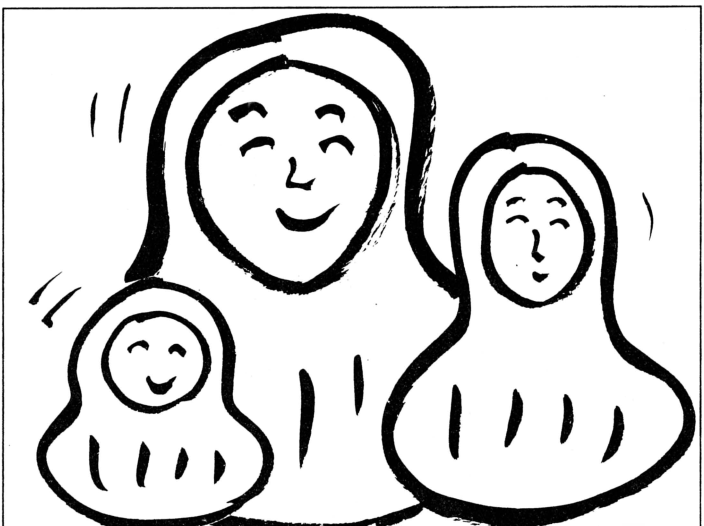
聽到這個回答，武帝相當吃驚。果眞完全沒有功德，則過去所做的是否完全白費工夫。便又再問達摩大師：「何謂最高的眞理？」達摩答道：「廓然無聖（空洞而不執著於任何事的自由之心）」。

然而，武帝還是不能理解達摩話裡的含義。

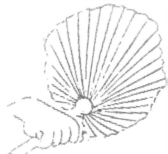
生活中，我們經常會執著於某些事，例如武帝執著於他衆多的功業，一般人則執著於金錢、名利等。

眞正好的執著是做什麼像什麼，如父親像父親、母親要像個母親，身爲孩子，就要有小孩的樣。

所以，雖然平時常積功德，但也不要執著於積的功德多少，只要默默累積，日久自然有成。



香薰燒自 73



佛陀入滅以後採用火化，火葬時，只見火花中形成一顆顆潔白而芬芳的舍利子。在佛像的前面要擺上爐香、線香的由來即在此。

有一個人，因爲他逝去的母親不喜歡這種香味，所以他也不喜歡。但有人拿一些香中的高級品送他，這種高級品的香氣較清芬可挹，然而他還是不喜歡。

其實香氣有使人心情放鬆的效果，可以穩定身心，入浴時可以使用，也可作爲房間的芳香劑。

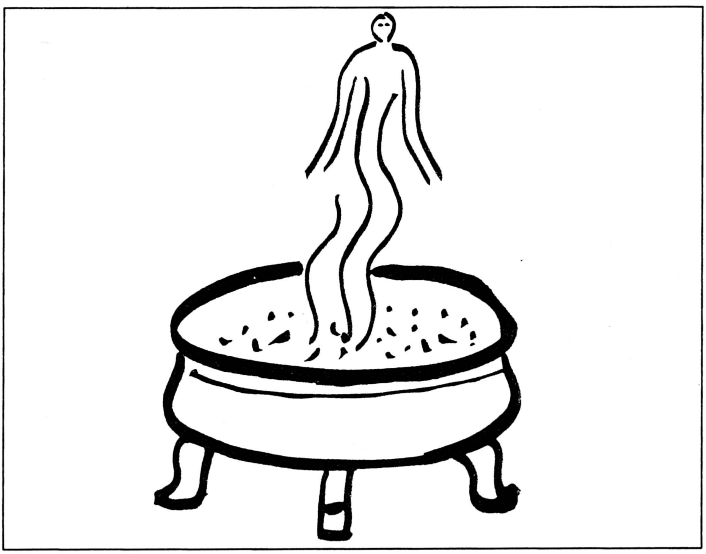
香味，並非現代的時尚，自古以來，「香」就頗受人喜愛，例如有人常把帶有香氣的樹木予以切成木塊後，燃火薰出香氣，再品味這種香氣，就是所謂的香道。香道中我們稱這種品味的動作叫「聞香」，即用全心的感覺聞香，心情就能放鬆。

對某些人而言，香氣也許是一種異物，佛陀這麼說道：「世人往往因慾火旺盛，而追求虛華的名聲，好比在薰香的同時，自身也因被火所噬而慢慢喪身。」

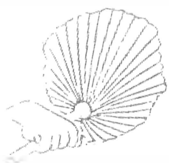
追求名利、財產和色慾，就像兒童舔食塗有蜂蜜的利刃，雖然蜂蜜很甜，但却有傷舌的危險。

釋尊把欲望比喻爲香木，假如一方面不放棄對權力、名譽與財富的欲望，另一方面又想追求佛道，慾望不可謂之不深。

長輩們常教訓我們，不可被浮華的事物所迷惑，否則容易傷己。



一水四見 74



同樣是觀水，但每個人的想法不同，竟有四種不同的看法。

一般人只把水當成水來看，但天上的世界卻把水當寶物看待。而魚的生活環境中缺不了水，所以魚把水當成自己的住家看待。而地獄中的餓鬼看到的水則是濃血。

並非水會改變形狀，而是按觀者所在環境的不同，而有不同的結果，因爲立場非常多，所以看法也有很多。

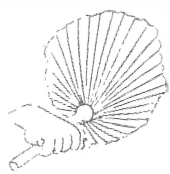
從前，只有富裕的人家才擁有一部至兩部汽車，而今，汽車成爲現代人生活中不可缺少的代步工具。所以，從前的奢侈品轉而成爲現在的必需品。而有錢人買高級車，使得這種高級汽車更普及，一般人進而也想擁有一輛。

同時，汽車對每個人的意義也不一樣。它是上班族不可或缺的交通工具，也是生產汽車者的維生工具，對喜好飆車的人而言，則是最有趣的遊樂工具。所以，立場不同，觀察事物的角度也不同，千萬不要認爲自己的看法才是完全正確的。

道元禪師曾說：「三思而后言。」做一件事至少要考慮三次，假如三次都認爲是對的才可去做，才可以說出口。一旦說出的話，即使再怎麼後悔，也無法收回，所以說話要謹愼，行動要愼重。



一得一失 75



有兩個修行僧被師父喚去他的房間。看到這兩個徒弟，師父默默指著掛在牆上的兩扇窗簾，弟子同時起立，各自捲起一扇窗簾。這時，老師說了一句話：「一得一失（一人善良，一人貪惡）。」

這句話究竟代表什麼意義？何故一人好、一人壞？被指責爲不好的弟子也許更加困惑。

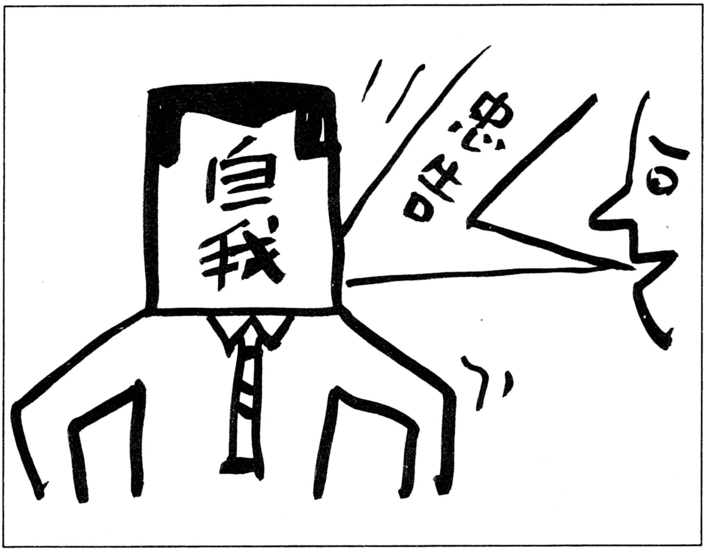
從老師的戒示中，我們可看出，一方是是，一方是非。從老師的觀點看來，他的解答也許是「似是而非」。沒有實力的人，不過徒模仿他人的樣子，但旁觀者卻能看出破綻，露出馬腳。

我們都有過被老師指責爲不對的經驗，有時爲此煩惱，有人甚至爲此生氣，也因爲生氣的緣故，所以更不聽他人的忠告，和他人的衝突就更大。

道元禪師說：「假如堅持己見，是連老師的話都聽不進去的。」也許你認爲，爲何

不能擁有自己的想法。因為放棄己見，比較不會生氣或煩惱，或和人發生衝突。

如果沒有辦法做到，至少要虛心聽他人的忠告。



六處



正念

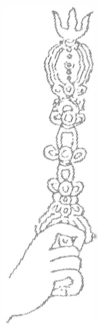
第7章

所謂正念，
是指正確無誤的注意力，
日常生活中，
要特別注意。

觸



76 吾唯知足



經過調查以後，我們發現農耕民族信仰的宗教多半是「佛教」，而狩獵民族則信基督教。不論農耕或狩獵民族，宗教對他們都有很大的影響力。農耕民族較勤勉，原因是他們熱心於工作，爲了能得到更豐富的收穫。而狩獵民族則因勞動力和收穫不成正比，狩獵須要靠一點運氣，即使像農耕民族般勤奮，收穫終究是有限。

文化、生活背景不同的人，在同一個公司工作，也會有不同的表現和差距，我認爲這是當然的事。勞動是想求得收穫必然的付出。在社會上，一些被冷凍的上班族，常會羨慕那些職位高的人。

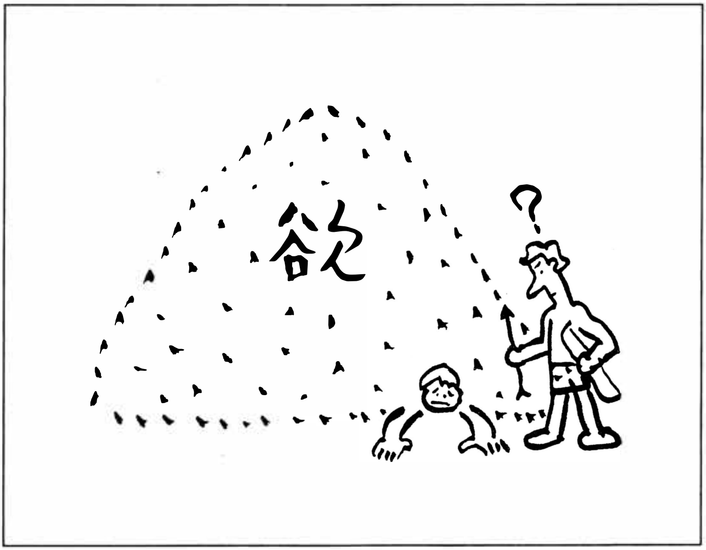
所謂的「吾唯知足」是要呼籲國人注意這句話的意義。我們不能讓欲望無限地膨脹，要時常知足，經常懷著感恩的心情，和寬大之心。

「吾唯知足」是佛陀的教示。「知足的人心中充滿和平，不知足的人心中時有埋怨。」

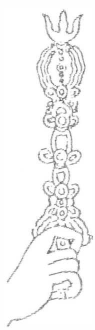
假如把追求平安、安定解釋爲「吾唯知足」，具體而言，就是感激之心，認爲自己擁有的已經足夠，不想多要。

例如：可以在吃飯的時候這麼說，但假如眼前仍有一大堆山珍海味，是否還有勇氣說呢？

「吾唯知足」是一句現代人首要追求的一件事，正因爲它難以做到，所以我們才更要領悟其眞意。



77 貧者一灯



這是流傳在釋迦牟尼當時的故事。

有次，佛陀來到某地說法，當地人正期望他來臨。人們都帶著油灯準備前來供養佛陀。

有個貧窮的老婦人聽到這個消息，也想有一盞油灯來供奉佛陀，於是出外行乞，乞討了一些錢，買了一盞小油灯。老闆對她說：「妳連明天的三餐都成問題，爲什麼還要買油灯？」老婦人回答：「雖然我貧窮，但我至少要買一盞油灯來供養佛陀。」老闆深受感動，便把油灯送給老婦人。

當天，法會結束後，所有的灯都熄滅了，只有老婦人的灯還繼續燃燒。

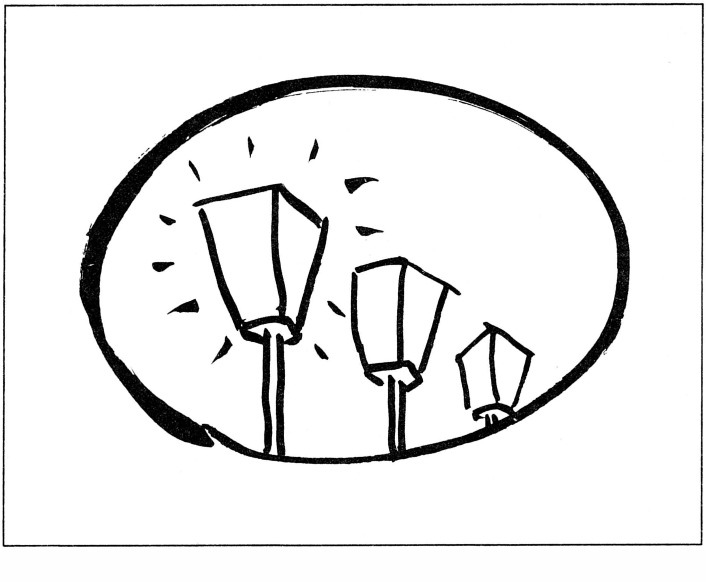
同樣的行爲，但努力的多少決定它的價值，老婦人的辛苦，光耀了這盞燈。

當人們的灯都熄了，爲何獨有老婦人的灯繼續燃燒？因爲油灯店老闆被她的行爲感動，所以把灯油送給她，在此，我們又可以想見油燈店老闆慈悲喜捨之心。「貧者一

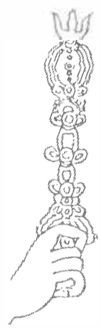
燈」也令我們不敢忘卻油燈老闆的存在。

只要我們肯努力，就會有鼓勵我們的人，與我們的努力產生共鳴的人。

弱者的最大努力往往能打敗强者。



萬法歸一 78



對禪有興趣的人，似乎都很喜歡「圓相」。

西方人從東方人處體會到的感覺，似乎都是「圓相」。據說在禪坐中特別能體會這種感覺。

「圓相」的最佳例子就是頭頂，假如頭頂缺了任何一部份，都不能保持圓相。

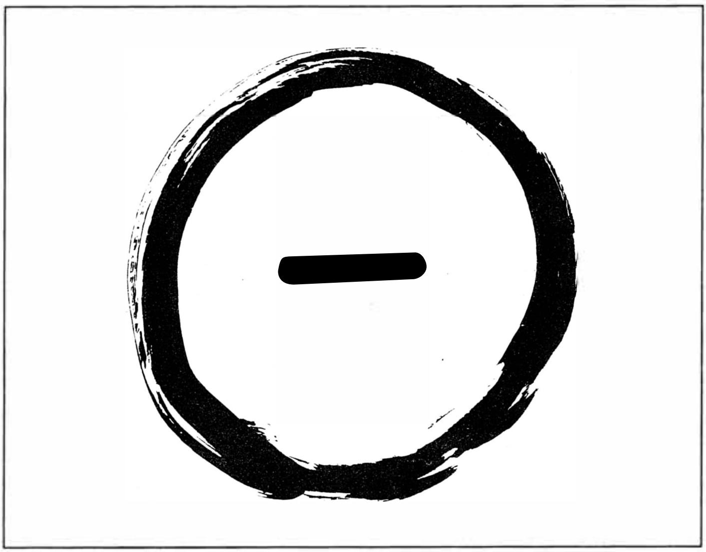
在白紙上，屏息用力地寫上「圓相」，可以表現佛教的平等觀，以及人們互相依賴的共存之感。

「萬法歸一」即是圓相。身心一致的人，同時也是人生的達人。

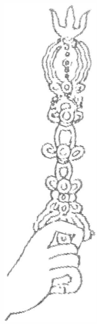
學生時代，我曾經聽過某位棒球教練的演講。爲什麼一個學禪的學生喜歡聽棒球教練的演講呢？因爲他的演講非常好，有許多地方值得學習。他說：「在捕手接球時，剎那間，球似乎是靜止的，一個正處於巔峯狀態的打擊者，要把球打到沒有外野手的地方，幾乎是輕而易舉的。然而，想達到這種神乎其技的境界，需要長時間的努力。且從

巔峯期之前，就需不斷練習，才能繼續保持下去，否則一經鬆懈，將開始走下坡。」

我想，想成就一番大事業的人，應該隨時保持高度的工作熱忱，永遠身處最高峯。



涅槃寂靜 79



「涅槃寂靜」是佛教所追求的最高理想境界。所謂「涅槃寂靜」是指「火被吹熄後的狀態」。人們心中經常燃燒著煩惱之火，而此火消失就稱爲「涅槃寂靜」。

佛陀把這煩惱之火分爲「貪、瞋、痴」三種。

貪是「貪欲」，瞋是「生氣」，痴是「愚蠢」。

當這些火都熄滅時，就出現「涅槃」，就是指煩惱之火熄滅後安定的境界。

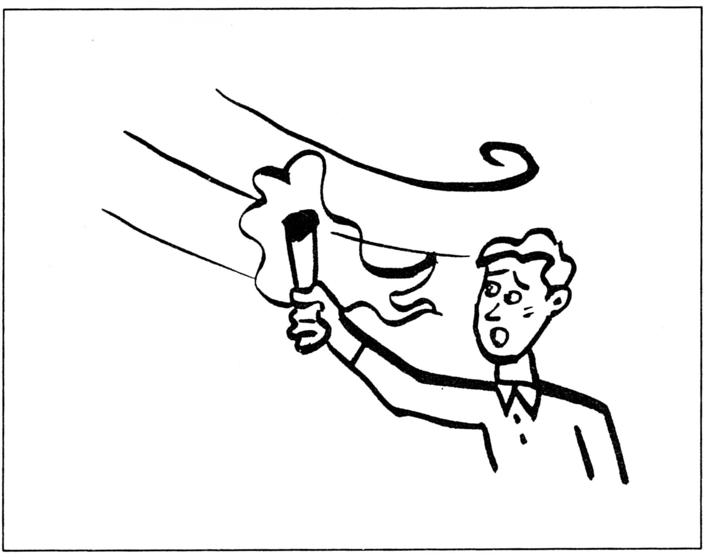
我們生氣時，常會無故遷怒他人，對自己所見感到煩厭。要注意的是，這種怒火經常禍延他人、連累無辜，好像大火災的原理一樣，星星之火，足以燎原。

假如放棄一切欲望，所有的迷惑與痛苦皆能脫離自己。而這種放棄一切欲望的狀態就叫「寂靜」，假如心不安，受到欲望的支配，就很難變成安靜。

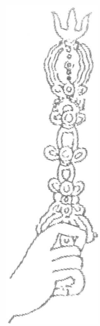
達到「涅槃寂靜」的境界是否可從家庭生活中求得?這是不太可能的。

佛教要求佛教徒要「出家」，因爲出家，才能放棄一切欲望。

「涅槃寂靜」的心倘若受到人際關係的影響，便很難達成。



如實知見 80



對事對人都不要存有成見，以自然的眼光來看，我們稱爲「如實知見」。

我們常對人存有成見，自己的小孩總是比別人的小孩可愛，所謂「情人眼裡出西施」，自己的女朋友總是比別人的女朋友漂亮。

電視上常看到非洲的獅子捕捉斑馬的鏡頭，獅子對弱小動物的殘酷，嘴裏咬著沾著血漬的斑馬肉，看起來實在很恐怖。

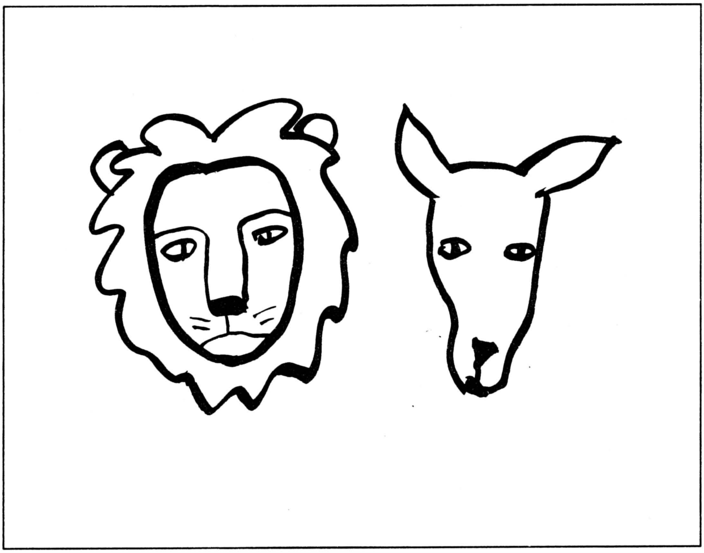
但是，我曾聽說爲了延續鹿的繁殖，人們決定撲滅肉食動物，例如：野狼、土狼、和美洲豹。結果鹿雖然擁有一段很長的和平時期，但是好景不常。

因爲鹿的數量太多，草原上的草都被吃光，飢餓的鹿開始吃小樹嫩芽，所以樹木都死光。鹿羣們因爲食物不足一一餓死，這就是大量撲殺肉食動物和違背自然法則的結果。

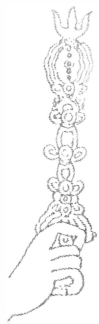
對我們而言，弱肉强食的場面的確很殘忍，但是對動物界而言，卻極自然，也是所

有動物共存共榮的法則。

小時候，我們都曾爲了獅子捕捉斑馬的殘酷現象，不忍目睹。釋迦牟尼小時候也不例外，也曾爲某種自然界的輪迴現象而傷心，所以才決定出家，這是當時他決定出家的最大原因。佛陀悟道後，才導出「如實知見」的結論，也就是順應自然狀態，順著大自然的原理。



倩女離魂 81



「倩女離魂」是古時中國一個有名的故事。

從前有個少女名喚「小倩」，自小就生得嬌美。小時和他在一起的青梅竹馬，如今兩人都已長大了，儼然是一對金童玉女，父母親就爲兩人訂下婚約。

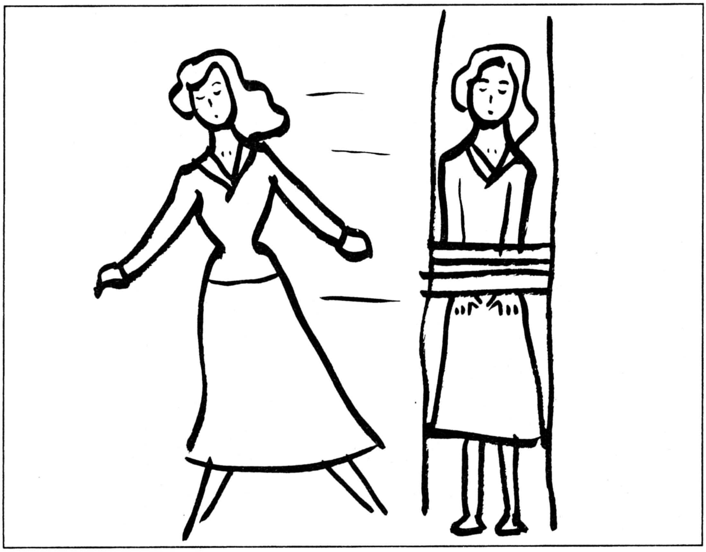
兩人也深信將來一定會結婚。但是到了適婚期，小倩的父親逼她另嫁他人，小倩不願意，於是他們便私奔了。

數年後，夫妻倆生了孩子，並認爲父親也應原諒他們。待他們回去，父親卻大吃一驚，因爲自小倩私奔的那天起，小倩就一直臥病在床。這一下，父親也糊塗了，到底那一個才是他眞正的女兒？

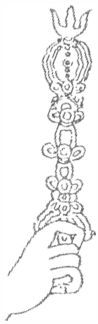
事實上是小倩的肉身留在家裡，但靈魂卻和情人私奔，生了孩子。

唐朝的法演禪師曾問：「到底誰才是眞正的小倩呢？」其實原本就只有一個小倩，假如變成兩個，他的父親一定會不知所措。

而人也只有一個個體，但親子、兄弟、朋友的關係複雜交錯。然而，只要心中有愛，任何複雜的關係都無法動搖我們的心志，也不能束縛我們。



世法不破 82



中國的丹霞和尚居住在某寺時，曾因爲天氣太冷而燃燒木佛取暖，無意間被住持發現；住持責備他：「怎麼可以燒掉貴重的佛像？」丹霞和尚回答：「燃燒木佛是爲了取佛舍利。」「自木佛是不可能取得舍利子的。」住持說。丹霞則若無其事道：「那麼木佛也不過是普通的木頭而已。」

這個故事給予道元禪師很大啓示，而榮西禪師也曾說過類似的話。

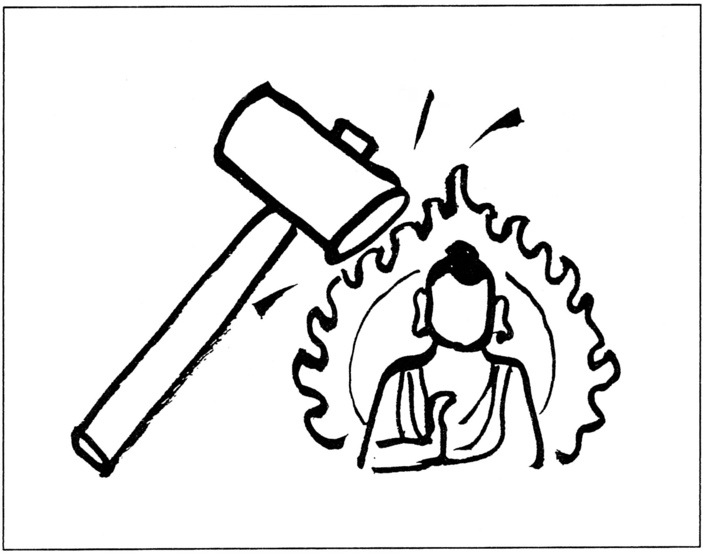
有一個窮人來到榮西禪師所住的寺院，他向禪師乞求：「我和妻子、孩子三人居無定處，已經餓了幾天，實在沒錢買米燒飯，請禪師救救我們。」然而，建仁寺亦相當窮，實在沒有什麼值錢的施捨給他。榮西禪師便打碎佛像的背光，把金片施捨給他。

這兩個故事的確很讓人感動。在修行過程中，有時難免養成驕傲自大的心態，愈是如此，愈容易自我局限。眞正得道禪僧應慈悲爲懷，以人飢己飢之心，幫助可憐貧窮的人，而不是和社會脫節。就像打碎佛像背光的榮西禪師，他的行爲，比起度人之心實微

不足道。

「世法不破」就是說雖然要遵守佛戒，但如果佛教的教示和社會脫節就不叫佛教了。就算違背佛教的戒律，假如能救濟人們，也沒有關係。

當你偏執在自我世界裡，實在很難理解佛的眞義。眞正的佛不是外在的教示，而是內在的佛心。



調伏醉象 83

佛陀的弟子戴巴達陀想要害死佛陀。他把象灌醉，使它醉成一頭瘋象，雖然這頭瘋象向佛陀衝過去，但據說，它來到釋迦的面前就溫馴的像一隻貓。這就是「調伏醉象」故事的由來。

「調伏」是指制服、降伏諸惡之行，釋迦的慈悲心制服瘋象的心。

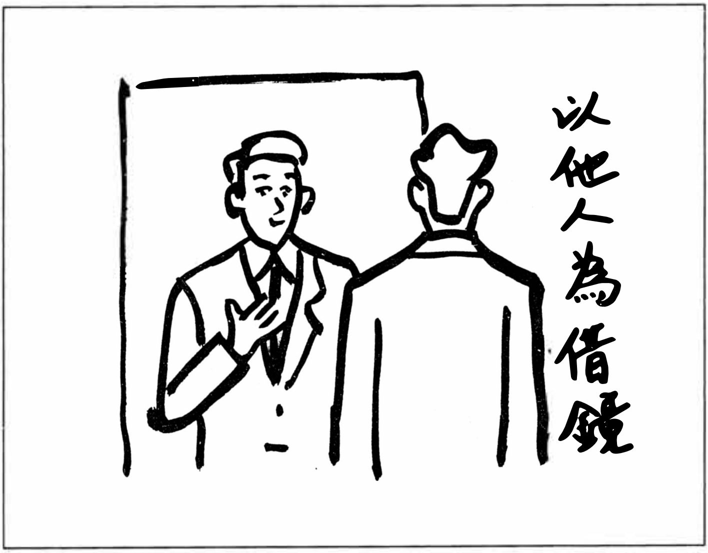
戴巴達陀在佛陀門下修行了十二年之久，但終不能覺悟，爲了這件事，他煩惱不已，更嫉妒那些已覺悟的弟子。因爲只有戴巴一人無法覺悟，所以他的苦惱終於變成對佛陀的怨恨，因此萌生殺機。

假如換成是我，我是不是也會這樣？我的心能永遠保持溫和嗎？眼看自己的同伴個個學有所成，只有我還停在原來的階段，難保心中不無恨意。

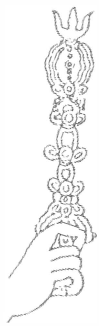
釋迦牟尼對戴巴和其他人皆一視同仁，同等地教誨，但是佛陀的眞理卻無法深入他的心，這就是戴巴的過失了。假如別人明白指出我們的缺點，我們會坦承錯誤嗎？大部

分人都不能，甚至還會和指出我們錯誤的親友絕交。良友是一面鏡子，能照出你的缺點，我們應該珍惜這種益友。

苦惱最易使人憔悴，所以我們應重視別人善意的提醒，才是解決問題之道。



自然法爾 84



「自然」按照佛教的說法就是自然狀態，即眞理、法則。

但是這種解釋很模糊、不太清楚。

所謂自然就是順自己的心意行事，沒有受到外來的限制和壓力，和一般所謂的「自然」（造化）不一樣。

佛教解釋的「自然」和一般人的解釋有什麼不同呢？字典上解爲「天然狀態」，不受人事的影響，直接而自然，這和佛教的解釋相同，但佛教不主張順行己意。

後半句的「法爾」是指任何事物千萬不要造作，當順著它本來的面目。以「眞理」二字爲例，我們認爲「眞理」是顚撲不破的，其價值也不會隨時間而稍有遜色。這就是「眞理」的意義。

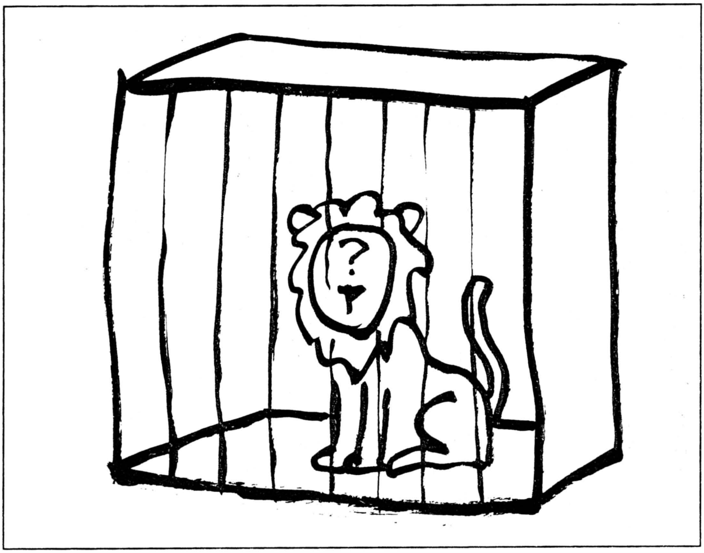
時代在變，人的想法也常常改變。

「道德」不代表眞理，道元禪師曾說：「一般人都不知道法即是法爾。」人們讚不

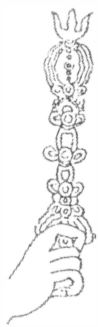
讚同都沒有關係，因爲眞理永遠是最輝煌、燦爛的。「自然法爾」可以解釋爲自然狀態，也可能解釋爲「無爲」。

動物園裡，關在籠裡的獅子雖然不自由，但是人們的出發點無非爲了保護即將絕種的動物。

我們應維護自然，不要破壞生生不息的天地循環。



諸行無常



爲了讓人們知道佛教的奧妙，有一個青年僧侶決心成爲傳教士。他向許多傳教士前輩請教，幾乎每個人都向他宣示「諸行無常」這句話。所謂「諸行無常」究竟是什麼？

也許我們認爲無常等於死。例如：不幸遇到空難或海難，所以會覺得死就是無常。畢竟「月有陰晴圓缺、人有旦夕禍福」，和親愛的家人生離，爲稚齡的骨肉送葬，皆是人生悲慘的事。對死者的感情愈深厚，悲痛也愈大。

從前有位傳教士說：「無常等於生」，這又是什麼意義呢？

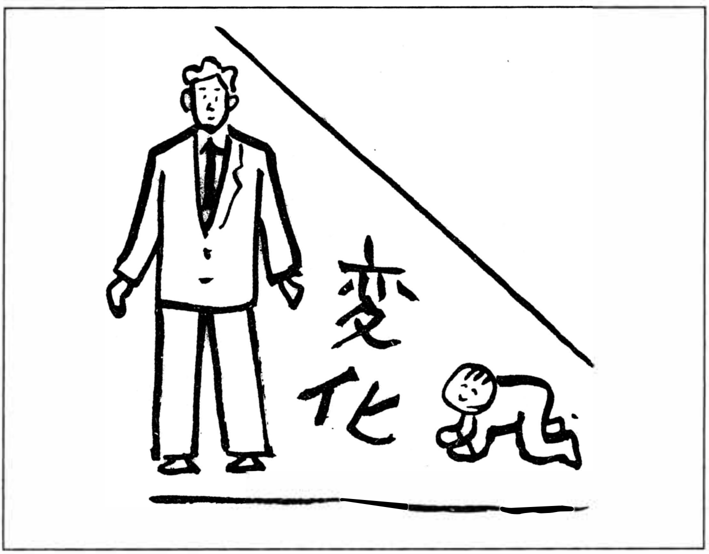
佛教字典裡，「無常」意味著「永遠不住」。所謂「諸行無常」即指「我們週遭的人、事、物，無時無刻不在改變」。

佛教認爲「無常等於變化」。即是人生無時不在變，生、死之事不過是一種平凡的變化，也是每個人必經的過程。不止是人，即使是生物或物質也無時無刻不在變。有生命的物體，一定有死亡的時候，有用的東西，也會有用壞的時候。佛陀把這種萬物的變

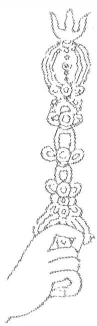
化稱爲「諸行無常」。

「諸行無常」是指萬物（諸行）皆會跟著時代潮流而有所變化（無常），如嬰兒之逐漸成長。因爲諸行（萬物）和無常（改變）的關係密切，而最有意義的無常就是成長。

每件事物時刻都在改變，所以每個時段的改變都不能忽視，因此我們要重視「諸行無常」。



空手還鄉 86



現今很流行海外旅遊，所以許多人到國外旅行時總會帶著大包小包禮物回來。一些年輕僧侶也犯這個毛病，買些沒有意義的物品回來。假如把這些禮物的費用省下來，也許足夠再做一次旅遊。

一般人總習慣出國回來時，將買來的各地方物產、禮物，送給親朋好友和鄰居，所以出國時，多半爲這些繁瑣的事忙碌。

送禮儼然成爲一種禮俗、文化，即使是佛教也不例外，許多出國的僧侶都不忘帶些佛經、寶典回來。

從前，道元禪師也曾是留學僧，遠赴中國修行，但回國時卻「空手還鄉」，他主張不帶禮物的，所以空手而回。

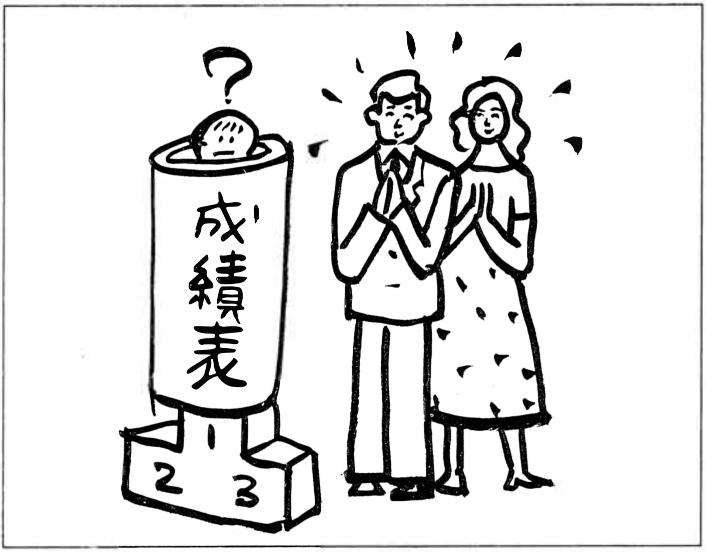
這和道元禪師悟道的內容有關。禪的修行，不可把它當成佛道修行。爲了確保自己原存的佛性，道元主張不帶禮物，所以他沒帶回任何佛像和經文。假如他未能了悟，

而信念不是很堅定，他便無法這麼堅定。

當他已確認他擁有的佛性和修行的目的，他才能做到這種程度。

對孩子的教育，也許有某些偏差，例如重視孩子的成績、名次，這和出國只重視禮物沒有兩樣。

禮物還是禮物，如何把它變作生活的點綴，而不是想據爲己有的物品，才是重要的。



一針三禮

87

也許你曾在葬禮或法會上看過僧侶穿的袈裟。

對於生於寺廟、長於寺廟的我，袈裟是自小即看慣的東西。小時候，我以爲袈裟就是所謂的法衣。其實法衣不同於袈裟，需要特別的製做。袈裟必需用手工一針一線縫製，而縫的方法也很特別，稱爲「一針三禮」，就是每縫一針，要對著袈裟拜三次，如此反覆地做。

聽到這件事，覺得很不可思議。小時候，我曾經用腳踐踏袈裟，被師父狠狠責備了一頓。現在，我知道袈裟的縫製過程，回想起幼時的無知，難怪會被師父痛斥。

雖然現今的袈裟多半自成衣店買現成的，但師父仍要我們堅持從前那種精神，對袈裟恭敬謹慎。

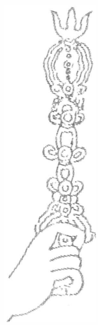
當我知道袈裟的縫製過程稱爲「一針三禮」，我也很想親自體驗一次，但是，我實在無法遵守「一針三禮」，很難持之以恆，頂多在開始和結束的那一針做到三拜。因爲

這份工作，需要長時期的耐性，否則很難持續完成。

爲了達成這個心願，兼磨鍊自己的耐性，在日常處理寺務雜事之餘，我花了一年，完作了一件袈裟。雖然很拙劣，不能像專家縫的那般針目整齊，但是，它卻是現今數一數二的「一針三禮」袈裟。



以心傳心 88



「百聞不如一見」就像這句話說的，以言語說明一件事，的確很困難。

不止是對事物的描述，把自己的心事說予人知更是一件困難的事，何況是向心儀的對象表白自己的渴慕之情。

有時，即使我們以相當貼切的字眼向對方表白，對方也不一定懂得。但是如果看過熱戀中的情侶或感情深厚的夫妻，彼此情話綿綿，就能明瞭什麼是「以心傳心」。

夫妻相處久了，自然心靈契合，深深了解對方，只要先生喊一聲「喂」，太太就知道他要喝茶，再叫一聲，妻子便會心地爲他遞上報紙。

在禪門中，師父和徒弟的關係也和老夫老妻一樣，師父隨便使一個眼色，徒弟馬上了解師父的意思。

一個大雨的黃昏，一座寺廟的正殿突然漏水，師父大聲叫著：「拿東西來。」，因爲寺廟破爛不堪，找不到水桶，弟子們不知所措，此時，有一個小僧侶馬上拿身邊的竹

簍進去給師父，一般人以爲拿竹簍接水根本無濟於事，但是師父卻大聲稱讚他。

所謂「以心傳心」就是用心來體會他人的心意，也就是師父喊「喂」，就要趕快回答：「是的」。

在禪的世界，師父不能將佛理、禪學說的太明白，必需點到爲止，因此徒弟必須以敏慧的心來體會其中的意義。

我們也希望師徒之間能做到像老夫老妻般默契十足，但不要忘了，這是需要長期相處，累積而起的功夫。隨時不忘朝此努力，才叫「以心傳心」。



受



正定

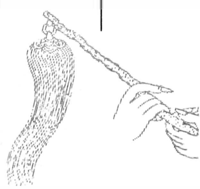
第8章

所謂正定，
是指正確的精神統一
不是以為青年僧侶的禪坐是生活中的事，
有時候，這也是一種對精神的挑戰。

愛



日日好日 89



「日日好日」是指每天都是「好日」，但是好日如何下定義？什麼才是好日？實在很難。

我們常認爲「好日」是來自於外在環境。

例如，希望中了愛國獎劵第一特獎，或心中一直想追求的女孩突然出現在面前，美好如夢境。

雖然夢想可稱爲幻想，但心中有夢，至少比沒有希望好。

所以，好日非藉外在環境的賜予，而是自己內心有所期待，充滿美好的夢想。

賢明的讀者皆知，眞正的幸福是向內心追求的，而非向外追求。

道元禪師的生活態度如何？他認爲的好日又如何？

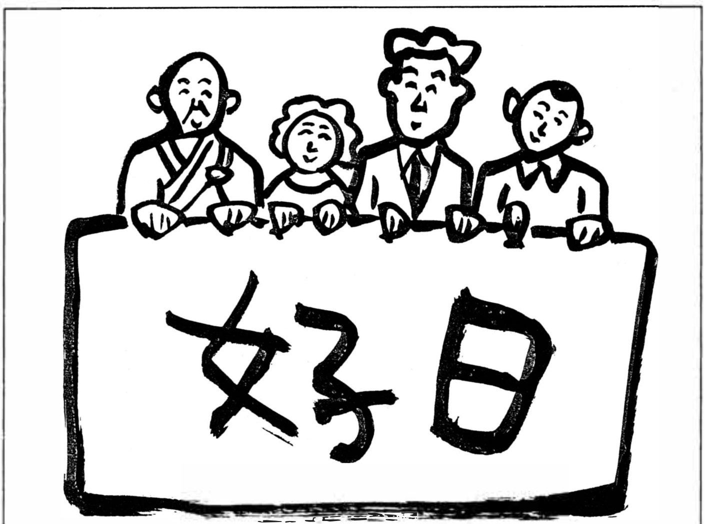
道元曾說：「威儀即佛法」，威儀是指外在的服裝、儀表，要日日好日，首先便是儀容整齊、言行合度。

這麼說，一般受過教育的人，認爲人的內心比外在儀容更重要，一定反對這種說法。但，大家可曾仔細想過，僧侶該歸類於何種？

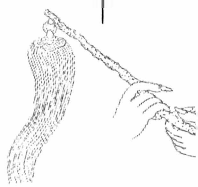
如果看到一個一頭蓬草、長髮，穿著皮夾克和牛仔褲的僧侶，你還會向他合手禮拜嗎？

不要忘了，莊重的外表可表示內心的莊嚴。

外表包括服裝，言語和舉止，假如每天都保持外表的整潔、端莊，則自己也會搏得衆人的注意，自己的日子也會過的很開心，那不就是——「日日即好日」。



90 拈華微笑



按照佛陀的說法，身爲一個有名的僧侶，自然會受人敬重。用簡單的話來講，就是聽他說法的人很多，每當他說法時，週圍便聚集了許多人。

有一天，釋迦牟尼像平時一般正要說法，坐在上座，因爲看他開始要說法，弟子們個個屏氣凝神，仔細聆聽，但是釋迦沈默了一陣後，就拿起一朵花，朝向底下的衆人。

弟子們都不解其意，只好沈默以待，只有佛陀弟子摩訶迦葉尊者會心地微笑。

接著釋迦說道：「吾有正法眼藏、涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字、教外別傳、付囑摩訶迦葉。」

根據禪的教示，釋迦和摩訶迦葉尊者皆重視這種心靈的接觸，所以，釋迦才能把他的禪心傳給摩訶迦葉尊者。

佛法的傳佈是「受與傳、傳與覺」。弟子接受師父訓示的智慧和雋語，這種能力我們稱爲「傳達之力」，師父和徒弟這種傳受能力必須相等。而所謂的「傳」，就是認識

自己存於內心的佛性。

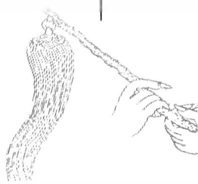
當佛陀拈花時，只有摩訶迦葉尊者一人知曉釋迦的意圖，因爲他們兩人的力量相同。

所謂的禪心不是指以經典或口頭傳授的教義，而是以心體會師父的心意，得來的教示。

所以，有時自己內心深處的情感是無法以言語傳達給對方，而是彼此的心靈相契。



91 自業自得



當我初次聽到「自業自得」這句話，不自覺往不好的方向想，但是，也開始思索此話的意義。

一般說來，只有對自私自利的人用得上這句，其實不然，因爲我們對這句話並不眞正了解，只是一知半解。

在佛教的世界中，未來的前途無論是好是壞，都緣於自己。如果將來有好的成就，是自己的努力換來的；但如果失敗了，便推卸責任，歸咎於別人，不承認自己的過失，就是不負責任的做法。

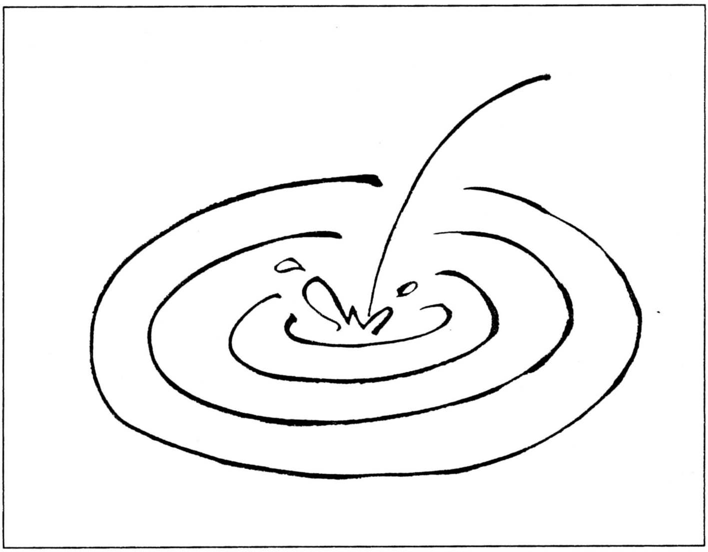
在釋迦牟尼當時，就有一些這種不負責任的人。佛陀對這些人的說法，引用了以下例子：

「假如把石子丟進湖裡，你期待石頭能浮起來，但石頭究竟會不會浮起呢？」人們答道：「當然不會浮起來。」「那麼把汽油倒入湖裡，期待油能沈入湖底，是不是有可

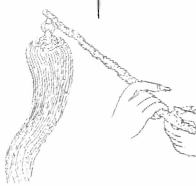
能？」人們又回答：「當然不可能。」

而「自業自得」，也可說是「自作自受」，這麼一來就更容易解釋了。無論自己做了什麼事，一定要切實承擔後果。

所以結局是好是壞都得接受。



92 眞實人體



「盡十方界　眞實人體」這後半句話的意義深遠。

所謂「盡十方界」是指廣大無邊的宇宙，「眞實人體」則是宇宙的眞實在人體。宇宙中除了人以外，還有許多其它的物體，而這裡是指除了此人以外，別無他物。

我們藉著呼吸宇宙中的空氣而維持生命，所以前人便產生了宇宙頌──「天地」：

「食用的食物取自於天地　飲用的水源得自於天地
呼吸的空氣來自於天地　我們的生命來自於天地
支撐站立的引力來自於天地　潔淨的大地來自天地
個人棲息的彈丸之地來自於天地」

剛開始坐禪時，總感到相當痛苦，無法克服瞌睡蟲的騷擾，或者心中有雜念，但是了解這篇話的道理即可大徹大悟。

人的一生受三件事的控制，其一是吃，其二是說話，其三則是和大自然的密切關

係。第三件事也許很難感受到，但是，試想，人的出生是不是來自於自然，而死後則又歸屬於大地。

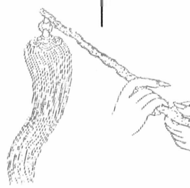
對「生存的意義」，現代人總認爲生命有限，在這有限的生命裡應盡情享受，才不枉此生，所謂「今朝有酒今朝醉」。

但是以前的人認爲，人的過去、現在以至未來相互牽引，有密切關係，所以生活的目的是積極樂觀的，今生要爲來生積陰德，而此生的好壞，則端視前世的造化。

因此應抱著「天地」這種感謝大地之心生活。



93 衆善奉行〈之二〉



諸惡莫作—壞事不可做。

衆善奉行—善事應多做。

自淨其意—要清淨心中的思想。

是諸佛教—才是諸佛的教義。

「七佛通誡偈」是道元禪師的大作，上面記載了道元禪師所有教義的精髓，一共有七十五卷，即分爲七十五章。其中第三十一卷就是「諸惡莫作」這一卷。

此卷一開頭便寫著「七佛通誡偈」的訓示。當然，此卷也解釋了「七佛通誡偈」。

道元禪師的解釋是「諸惡莫作，衆善多奉行，保持清淨潔白之心，這些即是諸佛的教示」。

所謂諸惡莫作，並非爲了道德的規範、法律的條文，不得已才不做壞事，而是熱心於「佛法」，自然心中不會有做壞事的念頭，自然會行善。

道元禪師著名的教義有「只管打坐」，放棄心中一切雜念，專心作佛法的修行。

假如因爲行惡會受處罰，因爲這個理由才不做壞事，或爲了獲得某種利益才做好事，都不是正當的心理。

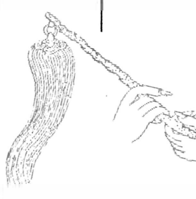
道元禪師所說的「衆善奉行」是指「應多做善事」。

唯有專心坐禪的修行僧才能達到這種境界，其他人很難做到。道元禪師所揭示的，是何等純粹的世界啊！



電光影裡

94



看了禪僧們的生活的狀態，有時覺得很無可奈何。

宋末時，元軍來攻，寺裡的和尚皆倉惶逃走，獨有無學祖元一人仍心無旁騖地坐禪，毫不畏懼，非但如此，他還泰然自若地作了一句偈語「電光影裡斬春風」。

意思是，在臨危之際，依然氣定神閒，不慌亂。生死不過像黑暗中的電光切春風般自然。元兵對祖元的智勇雙全訝異不已，對祖元亦不傷毫髮便離去。

高僧的這種勇謀果敢，究竟是來自於哪裡？

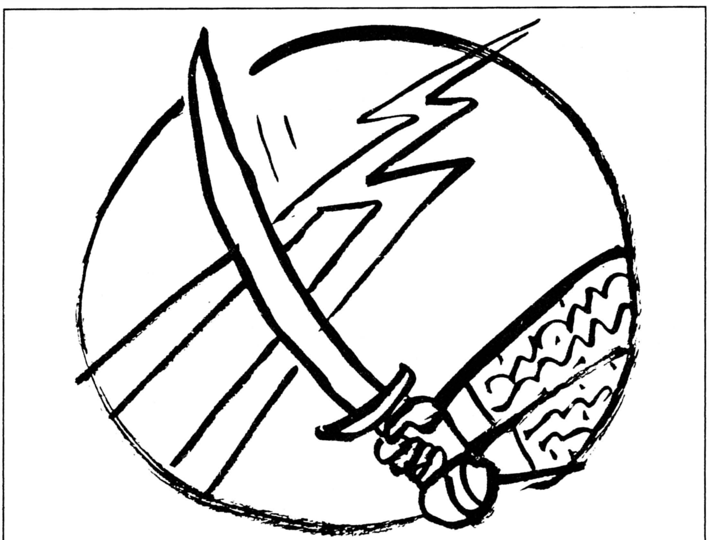
禪師皆釋爲「來自於坐禪之心」。端賴你是否確實持定禪坐，是否完全進入禪定的心境與狀態。

但是，一般參加禪坐人，總認爲坐禪一定要有安全、靜肅的地方；一定要花許久的時間，才能達到禪坐的境界，才能完全忘記世間煩瑣之事。所以禪坐的功夫，可能要修習十年、二十年。

現代人一切講究速度，連食物都要求簡速、方便，其他的事則更是如此。

如果花十年的時間來練習禪坐，對現代人而言，可說是一種奢侈，因爲人們生活緊張繁忙，時間就是金錢。所以想要有好的成果，必得花上相當的時間，付出相當的努力。

事實上，要超凡入聖，端視自己的心境如何，因此，禪坐時間再久，入定與否，也只有「求諸本心」了。



95 滴水滴凍



一滴水無法積成一池水，在未積成池水之前即先結凍。以佛教的觀點來說，心中的疑惑，不必長期放在心中積久不散，要時時反覆思索，想想是否有解決之道。

我們日常生活中所遭受的苦，不外乎「五陰盛苦」，似乎皆從身心上的五陰湧出來的「苦」。

我們不是聖人君子，也非超越凡人的賢達，所以看到美嬌娘難免動心；看到金錢難免想據爲已有；對於總能克服挫折的人難免欽羨。

我們的心中時常怨怒、煩惱及「妄想」，終此一生。但反觀之，這些妄想正證明生命的存在。

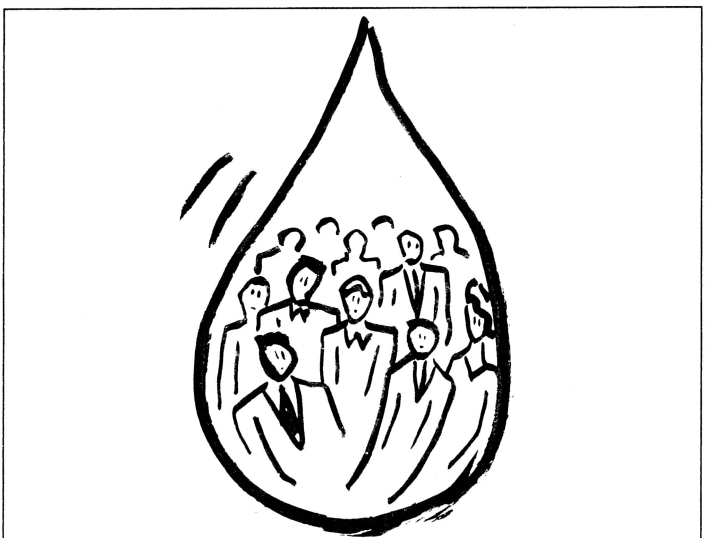
佛教世界中有「娑婆」一語，即表示人的內心受煩惱所苦，而外表則受氣候寒暑之苦。就像在一部擁擠的公車上，有位子的人畢竟是少數，大部分人都得站著。車子一開動或停下時，難免會碰到他人，這時便百般給自己找藉口：「因爲人實在太多，所以實

在沒有辦法。」但若不小心被他人碰著身體，便在心裡咒罵別人。

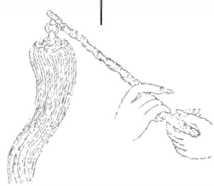
如果大家都只站在自己的立場，而不肯爲人著想，那麼這社會是否太現實，太缺乏愛心。

有的人會反駁：生在當今社會，多爲自己著想也是沒辦法的，我們只有認命，誰叫我們活在這個世界。

「滴水滴凍」，煩惱皆來自自己，爲什麼不拋棄這些，不再庸人自擾？



96 枯木寒巖



以前有個僧侶，過著像聖人一樣的清靜無爲的生活，他的道心堅固、學識豐富，修行的態度懇切。

有一老婦人很推崇這僧侶，爲他捐資蓋了一座庵，並供奉飲食，持續了二十年之久。

老婦認爲供養到一段時間，就要考驗他的人格。所謂的考驗，就是以美色相誘。沒想到他對美女說：「我是攀倚寒巖的枯木，已經沒有暖氣。」在冬季，冰霜覆地，枯木亦了無生機，「枯木寒巖」似乎證明禪僧已臻覺悟之境，絲毫不爲美色所惑。

也許你認爲，禪師已修行一段長時間，自然和普通人不同。何以老婦還要考驗他的品格，並且在聽到僧侶的回答後，卻認爲：「我供養了二十年，所供養的竟是個俗人，還不如把這禪僧趕走，把庵燒了。」這就是「婆子燒庵」的故事。

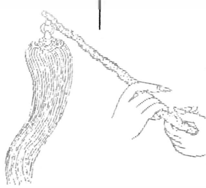
「枯木寒巖」指心中處在完全沒有煩惱的狀態。

如果把這種境界當成人生的終極目標，則佛教就不再是人們的信仰。

禪僧被美女所惑，或不被美女所惑，同樣要被趕出庵，那麼，到底是接受了好，或做個柳下惠好，倒是值得我們思考。



行住坐臥 97



「行住坐臥」是指日常的生活行爲，生活態度。

「禪心」是不可脫離日常生活的。在「行住坐臥」中修養「禪心」是很重要的。

我們常聽「佛教東漸」。佛教發源於印度，傳往中國、日本等地，以方向來看是向東傳的。但因各國的文化差異，所以佛教東傳後至各地後，都帶有各地方色彩。

佛教界漸漸流行穿袈裟，有人甚至遠赴禪的發源地，探討禪的境界，而國外的禪師也很熱中討論「禪心」。

當有些人進入禪門欲修習禪學，首要是清掃地板，作打掃工作，他們就抗議是來學禪，而不是來打掃的。

「行住坐臥」，在禪的修行中，坐禪亦非只在坐禪時才是，睡覺、吃飯和掃地等，都可算是坐禪。

這的確很難辨到，因爲人偶爾也想自由、輕鬆一下。

「行住坐臥」就是告訴我們要徹底做到修禪、坐禪。



肝腎道心 98



肝是製造血液的工廠，腎，則是淨化血液的工廠。此兩者都是人體內重要的器官。

佛教的修行以「道心」最爲重要，如果「不如法」，脫離了禪修之道，大師便會罵：「你的道心到哪兒去了？」

禪坐指導者常提醒人「要好好培養道心」意即在此。

佛教的字典中對「道心」的解釋有二——

①追求佛道必須覺悟涅槃，才能進入菩提心。

②修習道心，則是進入佛道的人。

身爲一個僧侶，必須有道心，這中間必須經過各種儀式。但是能得到道心，必須意志力堅强，或者藉著父母師長的約束與鼓勵才有可能。

其實不只是禪坐修行，做任何事都一樣，假如父母想讓孩子做某件事，或長輩希望晚輩做某事，一定要他們自己願意，否則長輩們不過是多管閒事。

有的僧侶認爲剃掉頭髮不雅觀，有的禪師不喜歡穿僧衣，因此對修行道心也不太積極。但是，一旦受過皈依剃度式後，道心卻有可能堅持不二，畢竟所要成就的是最重要的（肝腎）道心。



99 安樂法門



道元禪師曾說：「坐禪是安樂法門」，意指，禪坐是所有的修行課程中最簡單的。安樂坐禪也非是坐禪時打打瞌睡，心不在焉就可以。

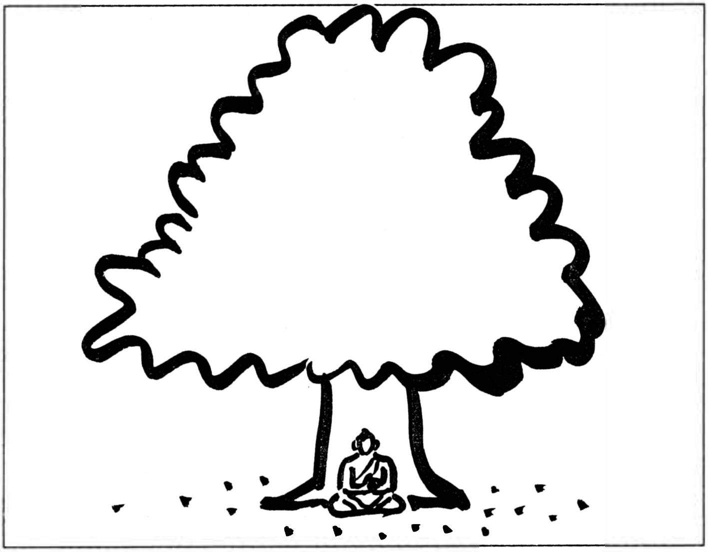
釋迦牟尼佛爲了尋訪人生眞理，決定出家，在這六年期間，所受的肉體上的苦，及苦行生活的苦，使他發現苦行的確不是一件容易做的事。後來他決定在菩提樹下坐禪，坐了一週後，他終於覺悟，覺悟的那天就是所的謂成道日（十二月八日）。

經過禪坐，可使人的心平穩，所以稱爲安樂法門。

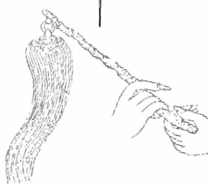
道元禪師也曾對禪坐下過斷言：「坐禪並非是達到覺悟的唯一途徑，因爲禪坐本身就只是爲坐禪。」

我們平常做事，總期望獲得應得的代價；工作是爲了賺錢，讀書爲了有好成績。然而爲了代價而努力往往是失敗的。在佛的世界中，做某件工作一定要完全投入，也要配合他人的步調，試著和他人合作，想辦法完成任務。

所以禪坐的目的實在就是「大安樂法門」。



100 只管打坐〈之二〉



坐禪的時候，心中要完全投入，與禪同化，除此以外，沒有任何要求。就像專心的投入工作中，但不期望績效如何。

我們工作的理由，不外乎是發展一己的事業，想獲致成功；或者爲了家人，選擇了這個行業。而禪則是要讓你斷絕所有外來的因素，爲工作而工作。

曾在中國專心學佛而潛心研讀語錄的道元禪師深得個中三昧。

有一次，追隨道元的禪師問道元：「看語錄究竟有什麼用處？」

道元：「爲了學習祖師的眞蹟、行誼。」

再問：「學習的目的究意何在？」

道元：「爲了回日本指導人們。」

又問：「目的爲何？」

道元：「爲了救助人們。」

又問：「達到這目的又爲何？」

在禪師的層層追問下，道元終於無言以對。道元禪師可說是被最簡單的「目的爲何」給困住了。

做任何事，不要爲了達到什麼目的而做，要爲了做而做，如此，心中的想法自然自由自在。所以要改變這種狹隘的想法，爲了工作而努力，才是眞正有爲的人。

不要只抓住「只管打坐」的表象，把自己的生命完全投入，才是掌握住道元禪師的眞髓。



版權所有・翻印必究

定價120元

身心頓悟法門 2
四字禪語
原　著／桂川道雄　　翻　譯／林精陵
發行人／楊炳南
發行所／漢欣文化事業有限公司
地　址／臺北市10720和平西路一段80號2樓之3
和平西路牯嶺街口・金鼎鴻福大廈
電話396-7661　396-7667
劃撥帳號0583759-9漢欣文化公司
印刷者／東雅印刷廠有限公司
出版證／行政院新聞局局版臺業字第2855號
中華民國79年7月　初版

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換